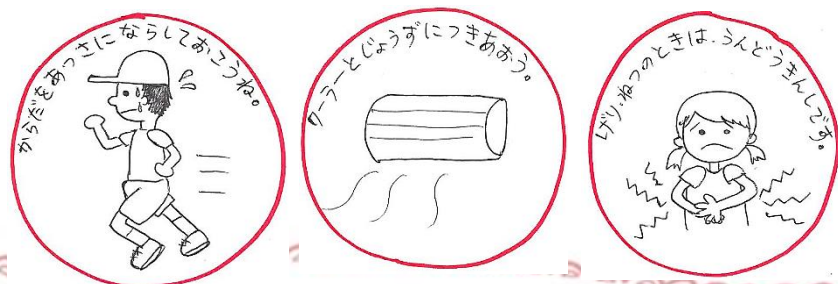


熱中症

暑い時期、体内の水分が減ったり、体温が上がったりして、具合が悪くなるのが「熱中症」です。夏、運動する時は、15分に1回くらい休けいを取り、涼しい所で水分補給をしましょう。



夏休み♪ 頭の中でチャイムを鳴らそう!!

夏休みが近づいてきましたね。夏休みは、睡眠や食事の時間がずれやすくなります。できるだけ学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

テレビ、ゲーム、インターネット、スマホ…「メディア」とのつきあいかた



「1日〇時間」、「〇時～〇時まで」など、時間を決めて使いましょう。



勉強中、食事中、別のことをしている時は消しましょう。



1日メディアを使わない「ノーメディア」の日を決めてみませんか？

夏に多い皮膚の病気「あせも」「とびひ」「水いぼ」

皮膚がかゆい、かくと痛い、ポツポツができていて…といった症状に困っていませんか？もしかしたら、夏に多い皮膚の病気かもしれません。

あせも…汗が出てくる部分に汗やあかがやたまと、赤くかゆくなる。他の人にはうつらない。かいて細菌が入ると、とびひになることがある。

とびひ…かいた所に細菌が入り、水ぶくれのようになって痛がゆくなる。触った手を通して他の部位や周りの人にうつる。

水いぼ…わきの下や腕の内側にできやすい。皮膚の接触やタオルの使い回しでうつる。



3つの「きれい」で予防しよう！

- ① 体をきれいに！** こまめに汗をふき、1日に1回は体を洗いましょう。
- ② 手をきれいに！** 爪はいつでも短くしておきましょう。手洗いも忘れずに！
- ③ 服をきれいに！** 汗をかいたり汚れたりした時は、新しい服に着替えましょう。



虫さされをかきむしると、とびひになってしまうかも…。冷やす→薬がおすすです。

おうちのおへ 治療は済みましたか？

健康診断の結果、治療や検査が必要と判断されたお子さんには、受診を勧める手紙を渡しました（視力、聴力、内科、耳鼻科、歯科、心臓）。その後の様子はいかがでしょうか。早めに受診し、受診が済みましたら、報告書の提出をお願いします。

報告書を提出していないお子さんには、夏休み前にもう一度手紙を配ります。必ず、夏休み中に治療を終わらせて、2学期始業式に提出してください。

