

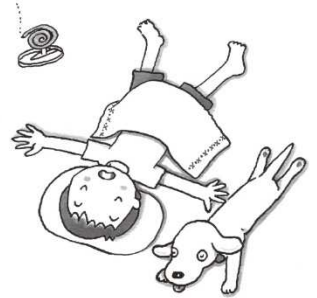
# 保健だよい

下阿多古小学校  
令和6年夏休み号

いよいよ夏休みです。わくわくしますね。長い休みのときにしかできないことに、ぜひチャレンジしてみてください。

ただ、今年の夏は「猛暑」と言われています。熱中症予防が第1ですが、冷房の効き過ぎで、体調を崩さないように気を付けましょう。

2学期には、元気な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています！

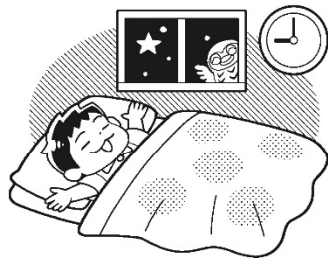


## 夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

### すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを  
すると、朝から元気に  
過ごせます。



### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。



### 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。



### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。



### 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ず大人と  
行きましょう。



### 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。



## 6年生の薬学講座を開催しました！

7月2日（火）に、学校薬剤師の菅沼先生を講師に迎え、6年生を対象とした薬学講座が行われました。緑茶やオレンジジュースを使った実験では、「なぜ薬は水で飲まなければならないのか」を実感することができました。

また、お酒やタバコが子供の体に与える影響や「がん」についても詳しいお話を聞くことができました。



### 6年生の感想より

- 今まで何も考えずに薬を飲んでいたけれど、これからは使用期限などをしっかり見て、水で薬を飲みたいと思いました。
- お酒を飲んだり、タバコを吸ったりすると肺や肝臓が悪くなったりするので、大人になっても、タバコは吸わないようにしたいです。

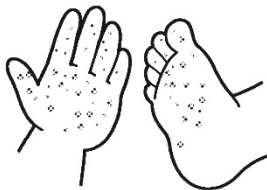


## 夏に多い“うつる病気”

### 手足口病

（病原体：エンテロウイルスなど）

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

（病原体：アデノウイルス）

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



### 流行性角結膜炎

（病原体：アデノウイルス）

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



### 伝染性膿痂疹（とびひ）

（病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など）

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



© 少年写真新聞社 2024

## ♪ 夏休みは治療のチャンス ♪

1学期の健康診断で、疾病異常があった児童には「結果のお知らせ」で通知をしています。

歯科・眼科（視力）・耳鼻科（聴力）など、それぞれ専門医を受診して、2学期に結果を学校に提出してください。

