



ほけんだより

令和元年7月1日
調布市立第一小学校
校長 川島隆宏
養護教諭 伊藤まゆ



なが^{やす}いお^{りよう}休みを利用して、^ばむし^ば菌などの^{ちりよう}ちりょうをすませよう！



つよい^ひ日^{ちゆうい}ざしに^{そと}注意！^{ぼうし}外では^{すいぶん}帽子をかぶろう。水分もこまめにとろう。

やっぱり^{きほん}基本は「^{せいかつ}生活リズム」。^{なつやす}夏^{ちゆう}休み中も^{がんばろう}がんばろう。



すき^{いちにち}きらいをなくして^{しょく}一日3食^{バランスよく}バランスよく。



^{あつ}暑いからと^{つめたいものばかり}つめたいものばかりとらないようにしよう。



みの^{せいけつ}まわりを^は清潔に。^{てあら}歯みがきや^{うがい}手洗い・うがいはもちろん、



^{まいにち}毎日^{はい}お^{あせ}ふろに入^{なが}って^{したぎ}汗を流し、^ときれいな^と下着に取りかえよう。

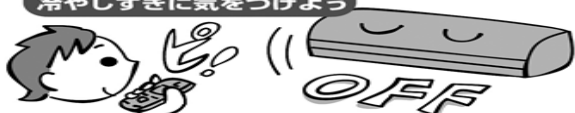


夏カゼに注意!!

^{なつ}夏でも^{そと}外から^{かえ}帰ったら、^て手^{あら}洗い・^{うがい}うがいを^{わす}れず



^{ひや}冷やし^{すぎ}すぎに^き気^{をつけよう}をつけよう



^{しょくじ}食事は^{しっかり}しっかりとろう



^{しんがつき}新学期には^{はついくそくてい}発育測定があります。どれくらい大きくなったか楽しみですね。爪のチェックもしますので、^きしっかり切^{って}てきましょう！

8月28日(水)	5. 6年
8月29日(木)	ひまわり・2年
8月30日(金)	4年
9月2日(月)	1年
9月3日(火)	3年



保護者の皆様

いよいよ1学期も残すところ3週間ほどとなりました。新しい環境の中、精一杯頑張った子供たちをたくさん褒めたいと思います。

1学期は定期健康診断があり、提出物も多かったのですがおかげさまで無事終了することができました。ありがとうございます。治療は夏休みを活用され、2学期を元気に迎えられるようお願いいたします。なお、定期健康診断の結果報告として健康手帳を配布いたします。健康手帳3ページ目に保護者印の欄がありますので、捺印をお願いいたします。また、8日(月)までに学校へお戻しく下さい。よろしくお願いいたします。

夏に出やすい感染症



いんとうけつまくえん

咽頭結膜炎(プール熱)

高い(38~40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。

→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ほう性の発疹が出ます。口の中の水ほうがつぶれると痛みます。

→熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。



りゅうせうかくけつまくえん

流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。

→治るのに2~3週間はかかります。

でんせんせいのもやし

伝染性膿か疹(とびひ)



虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。

→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水ほうができ、のどが痛みます。

→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。

「呼吸を整えると、心が整う」

ふあんときや、くるしいとき、おこっているとき、知らず知らずのうちに呼吸が乱れています。呼吸の乱れは心の乱れです。そこで、くるしいときには深呼吸をしてみましょう。

すって吐いて、すって吐いて…自然と落ち着いてきますよ。

そうして心を落ち着けて、次に進めるとすてきですね♪

引用：「ムダなことなどひとつもない」酒井雄哉

今月の一言