

# ほけんだより 夏休み号



R5. 7. 19

深谷市立大寄小学校

もうすぐ夏休みに入りますね。今年は、行動制限のない夏休みですが、  
 新型コロナはもちろん、他の感染症も心配される状況です。一人一人  
 感染対策を意識して、楽しい思い出をたくさん作ってください。交通  
 安全やケガにも十分気をつけて生活してください。



## げんき たの なつやす す 元気に楽しく夏休みを過ごすために

けいかくてき  
計画的に  
す  
過ごしてね

<p><b>た</b> たべたら歯みがき。休み中も続けよう</p>	<p><b>の</b> のみものは水やお茶をメインに</p>	<p><b>し</b> しらない人には行って行かない!</p>	<p><b>い</b> いつもと同じ時間に寝る・起きる</p>
<p><b>な</b> なんどでも熱中症予防のおさらいを</p>	<p><b>つ</b> つめたいもの、とりすぎに注意!</p>	<p><b>や</b> やさい、肉、魚... 食事はバランスよく</p>	<p><b>す</b> すずしい時間に体を動かそう</p>

**み** 使い方を直見

ストップ! ネットトラブル

使い方を見直そう

**出かけるときは**

だれと どこへ行く 何時に帰る

を伝えよう

夏休みも毎日はみがき、「あ・い・う・べ体そう」をがんばってね。

保健委員が作った、朝ごはん・はみがき・あいうべ体そうカレンダーを使ってね。

仕上げ磨きもお願いします。

## その 不足 熱中症の危険あり!

<p><b>水分不足</b></p> <p>水筒を忘れちゃった</p>	<p>汗をかく分、こまめな水分補給を</p> <p>夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。</p>
<p><b>睡眠不足</b></p> <p>昨日夜ふかししたから眠い...</p>	<p>ぐっすり眠って汗をかきやすい体に</p> <p>熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。</p>
<p><b>運動不足</b></p> <p>涼しい部屋でゴロゴロ、最高~</p>	<p>軽い運動で体を暑さに慣らそう</p> <p>毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。</p>

**夏に多い子どもの感染症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<p><b>ヘルパンギーナ</b></p> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など</p>	<p><b>手足口病</b></p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など</p>	<p><b>咽頭結膜熱 (プール熱)</b></p> <p>38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



# クイズに

ちょうせん  
挑戦

7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね



お家の方へ

## 予防接種情報

子宮頸がんワクチン接種が改良され、接種が始まっています。対象者には、保健センターから通知が来ていると思います。(小6から)

接種を不安に思う方は、埼玉県産婦人科学会で相談窓口を開いています。無料で相談できるとのことです。

埼玉県産婦人科医会ホームページ

<https://saitama-aog.jp/>

