

ほけんだより 7月

令和8年7月
枚方市立交北小学校
NO.4

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか。

元気いっぱい 夏休みにしよう

7月7日の児童集会で、保健委員会に熱中症についてお知らせをしてもらいます！そのお話を聞きながら、夏を楽しく過ごすために、自分は何が出来るかを考えてみましょう♪

熱中症予防 ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしにいませんか？



熱のこもらない服を着よう

通気性がよく、汗を吸ってくれる布地の服がおすすです。

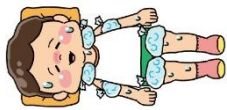
服装も熱中症予防のために大切です

どうしても体がつらくなってきたら
こんな応急処置があります

【衣服をゆるめる】



【首、わきの下
足の付け根を冷やす】



【意識がなければすぐに救急車です!!】



【涼しい場所で横になる】



いま気をつけたい夏の 三大感染症

ヘルパンギーナ



手足口病



咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

交北小学校では5月～6月にかけて「水ぼうそう」で欠席している児童が数人いました。

- ★水ぼうそうは出席停止です。医師の指示に従いお家でゆっくり過ごしてください
- ★診断書、治癒報告書などの提出は必要ありません
- ★体に赤い発疹が出ている人は、様子を見て、必要であれば病院を受診してください

冷たいものをとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものつい手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。

【元気にごさつは夏でも温活!】






- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる





6月末で、1学期の定期健康診断は全て終了いたしました。提出書類のご協力ありがとうございました。
 下記に、各検診のお知らせ方法と、学校医による検診に関しては実施日も記載しておりますので今一度ご確認ください。
 未検査であり、目つきになる症状があれば専門機関での受診をおすすめいたします。※印の検査は保健室で行なえますので、検査の希望があればご相談ください。

	二測定	視力検査	歯科健康診断	聴力検査	検尿 	内科検診	眼科検診	耳鼻科検診	心臓検診	
									12誘導心電図	医師検診
	※	※	5/28(木)	※		4/16(木)3,5年 4/30(木)2,6年 5/21(木)1,4年	6/5(金)	6/16(火)		
1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	対象児童のみ
2年	○	○	○	○	○	○	○			
3年	○	○	○	○	○	○	○	○		
4年	○	○	○		○	○	○			
5年	○	○	○	○	○	○	○			
6年	○	○	○		○	○	○			
お知らせ対象	けんこうのきろくに記入		受けた児童全員に結果配布	所見があればお知らせ						