

ほけんだより

菅原東小学校

令和5年7月

保健室

もうすぐ
夏休みが始まります!

夏休み中も規則正しい生活を送り、
生活リズムがくずれてしまわないようにしましょう!

早ね早おきしよう



バランスのいい食事を
こころがけよう

熱中症対策をしながら
適度に体を動かそう!



家でも水分ほ給を
わすれずに



外に行くときは
ぼうしをかぶろう



行ってきまーす! の前に

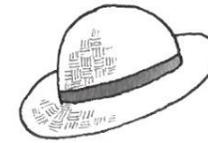
持ったかな?



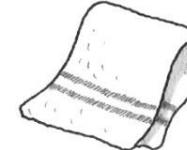
水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。
外に行くときはわすれずもっていきましょう!

アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」

「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



夏に多い子どもの感染症

夏休み中も

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



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。

