



令和5年7月  
岩国市立宇佐川小学校  
保健室

7月に入り、暑い日が増えました。みなさんは、小暑という言葉を知っていますか？小暑とは、「これから本格的な夏（暑い日）が来ますよ」という合図の日です。今年の小暑は7月7日、七夕と同じ日ですね。暑い夏を元気にすごすために、しっかり食べて、元気に運動し、夜はしっかりすいみんをとるようにしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



なつ さんだい かんせんしょう  
夏の三大感染症

てあしくちびょう  
手足口病



くち なか てあしに  
口の中や手足に  
ほっ 発しんが出ます。  
ねつ 熱が出ることも  
あります。

ヘルパンギーナ



こうねつ で  
高熱が出て、のど  
に 小さい 水ほう  
が たくさん でき  
ます。

いんどうけつまくねつ  
咽頭結膜熱  
(フル熱)



こうねつ で め  
高熱が出て、目が  
じゅうけつ 充血したり、なみ  
だ が たりしま  
す。

なつ て かんせんしょうよ ぼう  
夏も手あらいで感染症予防!

# ねっちゅうしょう 熱中症を防ごう!

ねっちゅうしょう とは、きおん しつど たか からだ はんのう できずにおこる しょうじょう 状態をまとめた呼び名のことで、めまいや立ちくらみを想像する人がいるかもしれないですね。さらに しょうじょう すず 頭痛、けいれん、おうとなども起こり、命にかかわることもあります。「自分はだいじょうぶ」と思っている人は要注意です！ はや はやめ の ぼうさく で、あつ さに 負け ない げんき からだ めざし ましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症 予防のポイント

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防のポイントとして、どのようなものが思いうかびますか？ じゅうぶん 十分な すいみん とをとる、えいよう 栄養 バランス のよい しょくじ 食事 をとるなどが思いうかんでいたら、とてもすばらしいです。しかし、みなさんにできる ぼうさく はほかに もあります。下のイラストを参考にして、( ) の中にどんな言葉が入るか かんが 考えてみましょう。 とうた は ほけんしつ の けいじ 板 を みて ください ね。



とお 通しの  
( )  
よ ふく き 服を着る



からだ 体を ( )  
にならしておく

### の もの ちゅういてん 【飲み物の注意点】

のどがかわくと飲みたくなるあまくて冷たいジュースには、さとうがたくさん入っていて、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。ふだんの水分ほきゅうは、お茶か水、あせをかいたときはスポーツドリンクなど、何をのむか、意識してみましよう。

# きゅうきゅうほうこうしゅうかい おこな 救急法講習会を行いました

6月15日に救急法講習会を開催しました。毎年行っている行事ですが、いざというときに、人の命を守るためにとても大切なものです。健康・安全に生活をして、心肺蘇生を行ったりAEDを使ったりする機会が無いことが一番望ましいですが、倒れている人を発見したときには、ためらうことなく今回学んだことを実践してほしいと思います。当日の様子を紹介します。



日本赤十字社山口支部より  
講師の方をお招きし  
指導していただきました。

宇佐川小学校は  
玄関にAEDを  
設置しています。  
覚えておいてね！

つよく



たえまなく



ちいきの方にも参加して  
いただきました。  
ありがとうございました。

# なつやす もうすぐ夏休み！



1学期も最終月となり、今月21日からは、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しく充実した夏休みにするために、みなさんに気をつけてほしいことがあります。以下のことをしっかり頭に入れて、夏休みをすごしましょう。

## みず じこ ちゅうい 水の事故に注意！！

海や川など水に親しむ機会が増えます。夏休みが始まると、開放的な気分になり、思わぬ事故にあう可能性もあります。水の事故を防止するために、次のことに注意しましょう。

- ★ 子どもだけの水遊びは危険です。また、岩国地区の河川は全て遊泳が禁止されています。プール、海水浴場などへ行くときは、保護者の方といっしょに行きましょう。
- ★ 増水した河川、ため池などには近づかないようにしましょう。
- ★ おぼれそうな人を見つけたら、大きな声で周りの人に知らせるとともに、すぐに110番（警察）または119番（消防）へ通報しましょう。

## なつやす きそくただ せいかつ 夏休みも規則正しい生活を！！



夏休みになると、生活リズムがみだれてしまう人が多くなってしまいます。毎日健康に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。運動・バランスのとれた食事、十分なすいみんを心がけて生活しましょう。



## ほけんしつ おねが 保健室からお願い

4月～6月にかけて、健康診断を行いました。結果はお家の方と確認しましたか？ 病院での詳しい検査をすすめられた人は、お家の方と相談して、病院を受診して、「受診・治療届」を学校まで提出してください。異常がなかった人も、自分の健康について考えるきっかけにしてくださいね。