

# ほけんだより 7月

さいたま市立与野南小学校  
保健室  
令和5年7月3日(月)

いま じき、まぶしいくらいなつぞらの夏空ひの日もあれば、梅雨空つゆぞらで薄暗いうすくら日ひも  
あります。でも、どんな日ひでも南みなみっ子このみなさんはあか明るいえがお笑顔でげんき元  
気にす過ごして、とてもうれしくおも思っています。夏休みなつやすがちか近づいてき  
ましたね。元げんき気に夏休みなつやすをす過ごし、また2学期がっきえがお笑顔であ会いましょう。



## 7月の保健目標

なつ けんこう す  
**夏を 健康に 過ごそう**

なつ けんこう  
夏の健康のために…



30°C



ねच्चゅうしょう  
**熱中症**に気をつけよう

ねच्चゅうしょう  
熱中症にならないために



たっぷり  
睡眠をとる



バランスよく  
食べる



こまめに  
水分をとる



ぼうしを  
かぶる



かぜとお  
風通しの良い  
服を着る

とく すいぶんほきゅう たいせつ  
**特に水分補給は大切！！**

からだ うご  
体を動かすときは

すいぶん  
水分をとってから！

そして、体を動かした後も

すいぶん  
水分をとる！

☆保健室に貼ってある掲示物を見て、児童から質問がありました☆



あつ しすう  
暑さ指数って  
なんですか？

あつ しすう  
暑さ指数とは…  
ねつちゆうしょう きげん  
熱中症の危険度を  
知るためのものです

この機械で  
はか  
測ります



あつ しすう 暑さ指数(WBGT)		
暑さ指数 21~25℃	ちゅうい 注意	積極的に 水分補給
暑さ指数 25~28℃	けいかい 警戒	積極的に 休憩
暑さ指数 28~31℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒	はげ 激しい 運動は中止
暑さ指数 31℃~	きげん 危険	運動は 原則中止

よ の みなみしやう まいにち きょうかんやす  
与野南 小でも、毎日、業間休  
みや昼休みの前、体育の前に  
チェックしています。

あつ しすう  
暑さ指数が 31℃ を超えると  
ねつちゆうしょう きげん  
熱中症の危険がとても高くなる  
ので、休み時間の外遊びや体  
を動かす体育は行いません。

これも熱中症にならないための  
方法の一つです。



夏の  
三大感染症

手足口病

くち なか て あし ほっしん  
口の中や手足に発疹が  
出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

こうねつ で ちい  
高熱が出て、のどに小さ  
な水泡がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

こうねつ で め じゅうけつ  
高熱が出て、目が充血し  
たり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

保護者の皆様

1学期の間、学校保健へ御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。

また、水泳学習に関わる疾病の疑いのお知らせにつきましては、お忙しい中受診して確認していただき、ありがとうございました。

今年度の健康診断は全て終了いたしました。結果につきましては以下の通りです。

○歯科健診 該当者に配布済みです。今年度から市内統一 A5 サイズになりました。

- 結果のお知らせ(ピンク)…歯と口の健康を保つために医療機関への相談が必要です。早めに受診をお願いします。
- 結果のお知らせ(水色)…留意事項を読み、御家庭での定期的な観察をお願いします。

2学期は10月に発育測定と秋の歯科健診を行います。2学期もよろしくお願いいたします。

