

7月 ほけんだより

越谷市立大相模小学校 保健室

分散登校が終わり、やっと全員がそろって登校できるようになりましたが、新型コロナウイルス感染予防対策は続けていかななくてはなりません。学校では、次の事を一人ひとりが心がけて、続けていきましょう。

- ①人にくっつかない
- ②マスクをする
- ③手洗いをこまめに行う
- ④換気をする。



ひねっちゅうしょう ちゅうい
こんな日は熱中症に注意



けんこうしんだん 健康診断の日程

内科検診(全学年)、歯科健診(全学年)、眼科検診(1・3・5年)、耳鼻科検診(1・5年)
運動器検診(調査票で受診の必要のあった人) 尿検査(全学年) 心臓検診(1年) 色覚検査(4年希望者)は2学期に実施予定です。

けんしんこうもく 健診項目	じっしひ 実施日	じっしがくねん 実施学年	ちゅうい 注意すること
はついくそくてい 発育測定	7/ 6 (月)	1年	あたま うえ かみ け むす 頭の上で髪の毛を結ばないでください。 ヘアバンドや髪飾りもさけてください。
	7/ 7 (火)	2年	
	7/ 8 (水)	3年・なかよし	
	7/ 9 (木)	4年	
	7/10 (金)	5年	
しりょくけんさ 視力検査	7/ 6 (月)~ 7/17 (金)	ぜんがくねん 全学年	メガネを使用している人は忘れずに持ってきてください。
	7/15 (水)	3年	まえ ひ みみ 前の日は、耳そじをしましょう。 みみ き しら 耳の聞こえを調べます。
7/16 (木)	5年・なかよし		
7/20 (月)	1年1・2・3組		
7/21 (火)	2年		
ちょうりょくけんさ 聴力検査	7/22 (水)	1年4・5・6組	

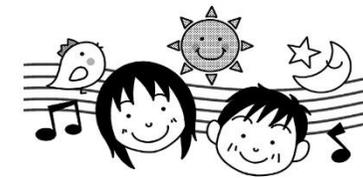
ほけんもくひょう 7月の保健目標

なつ けんこう 夏を健康にすごそう

すいぶんほきゅう しっかり水分補給



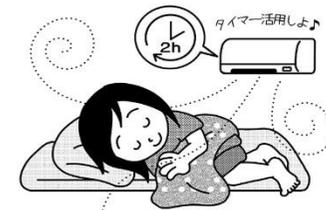
せいかつりずむ 生活リズムをくずさない



ゆふね 湯船につかる



すいみん しっかり睡眠



ひ やし過ぎない



しょくじ 食事はバランスよく



なつ 夏に多い感染症

てあしくちびょう 手足口病

くち なか てあし など ほっしん で 口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出る事もあります。



ヘルパンギーナ

いじょう こうねつ で 39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)

ぜんご こうねつ で 39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり目が充血します。



はついくそくてい 発育測定について

れいねん がつ がつ がつ しんちょう たいじゅう ねん かいほか 例年4月、9月、1月と身長、体重を年に3回測ってきましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響で第1回目の測定を7月に行いますので、9月の測定は行いません。