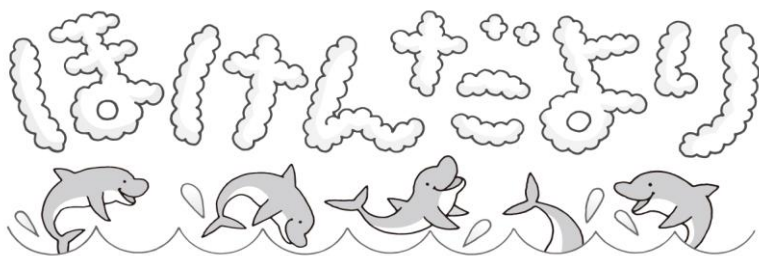


～しっかりね㊤ きちんとたべ㊤ よくあそ㊤ すこやかにのび㊤～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年7月12日
入谷小学校保健室
第6号
＊家族と一緒に
読みましょう。

雨によるじめじめと湿気の多い日が続いています。外で遊べず「つまらないな」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしなかったりする人もいるのではないのでしょうか。そんなときこそ、室内で読書や音楽を楽しんだり、普段できなかった部屋の片付けをしたり、友達や家族と一緒に過ごしたりするなど、雨の日ならではのリフレッシュ方法を探してみませんか。心がすっきりと晴れますよ♪

7月の保健目標 体の清潔に気を付けよう



じめじめした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

雨

の季節は
気を付けて



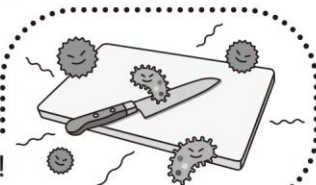
事故・ケガ

雨ですべりやすい、
傘で見えにくいので注意!



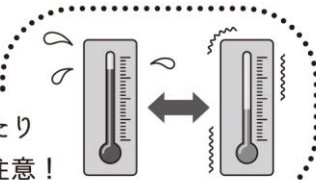
食中毒

細菌の活動が
活発になるので注意!



気温の変化

暑かったり肌寒かったり
気温差が大きいので注意!



乾けば大丈夫!?

汗や洗った手を拭くときに大活躍のハンカチやタオル。1回使ったら、次の日はきちんと清潔なものに交換していますか? 汗や手を拭いて、しめったり汚れたりすると細菌が増えます。乾いたからといって、次の日に同じものを使ったり、友達が忘れた時に貸したりしないようにしましょう。毎日忘れず、清潔なハンカチやタオルをも持ってきてくださいね。



うてん しつない ゆだんたいてき
雨天でも 室内でも 油断大敵！



- ・規則正しい生活リズムで
体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

ね っ ちゅうしやう よ ぼう
熱中症予防



楽しい水泳学習のために



睡眠時間はたっぷり



朝ごはんはしっかりと



つめは切ってあるかな



耳そうじをしましょう

水痘（水ぼうそう）が流行しています！

宮城県は、気仙沼保健所管内における水痘（水ぼうそう）の患者数が2週連続（令和6年第23・24 週）増加し、注意報発表基準を超えたため、県内に「水痘（水ぼうそう）注意報」を発表しました。

水痘は、小児に多く見られる感染症です。予防対策としてのワクチン接種、石けんと流水での手洗い、咳エチケット等を心掛け、健康管理に十分注意してください。

～ 保健室からのお知らせ ～

◎「健康の記録」「成長曲線」を配布します！

本日「健康の記録」を配布しました。お子様の成長や健康について確認し、健康上お知らせしたいことがありましたら、表紙裏の「学年の欄」やp3・4「かかりつけ医からの指導事項」に御記入ください。表紙の保護者印に押印のうえ、7月18日（木）まで 学級担任へ御提出ください。なお、「成長曲線」、「1・4年生の心臓病検診結果」については、学校への返却は不要です。御家庭で保管をお願いします。

◎今年度の健康診断が終了しました！

健康診断への御協力ありがとうございました。検診の結果、再検査や治療が必要なお子さんには、個別に「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。早めに医療機関で受診をお願いします。また、受診後には学校へ「受診報告書」の提出もお願いします。