

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2025. 7. 18 (金)
おうちの人とよみましょう



明日から夏休み



明日から夏休みが始まります。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりして、体調を崩しやすくなります。じっとしていても汗をかき、朝起きた時には体が水分不足の状態になっているので、水分補給をしっかりと、生活リズムを整え、楽しい夏休みにしてください。

夏休み明けには、また全員元気に会えることを楽しみにしています！

夏休み中の生活チェックをお願いします

本日、夏休み中の生活を記録するカードを配布しました。夏休み中も、規則正しい生活を意識して、自分の体の状態を知ることができるように、「おきた時間」、「朝ごはん（1年生はルルブルでチェック!）」、「からだのようす」、「うんち」、「メディアの時間」、「ねた時間」について記録してみましょう。



感染症情報



夏休み前、加美町内では、「百日咳」、「水痘（水ぼうそう）」、「マイコプラズマ肺炎」、「溶連菌」の感染症が発生していました。また、宮城県内では「新型コロナウイルス感染症」も増加傾向にあります。また、「インフルエンザ」も発生しています。

暑さや湿度が高く、エアコンを使用する環境になりますが、ご自宅でも「換気（空気の入れ替え）」を意識していただき、家庭内での感染症予防をお願いいたします。

また、夏休み中は人が多くいる場所は親戚や友人と過ごす時間もあると思いますので、帰宅後や食事前など、「手洗い」、「うがい」をしっかりと、感染症予防に努めていきましょう。

なつ 夏バテ さんたちに ちゅう い 注意

イライラさん

おこ 怒りっぽくなる

クラクラさん

めまいや た 立ちくらみがある

いらないさん

しょくよく 食欲がない

ぐったりさん

つか 疲れやすかったり からだ 体がだるかったりする

みなさんのところには なつ 夏バテさんは き 来ていませんか？

なつ やす あ む たい ちゅう ととの 夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんとして 3食食べて 栄養をとる

軽い運動 をする

よく眠って 疲れをとる



健康診断結果について



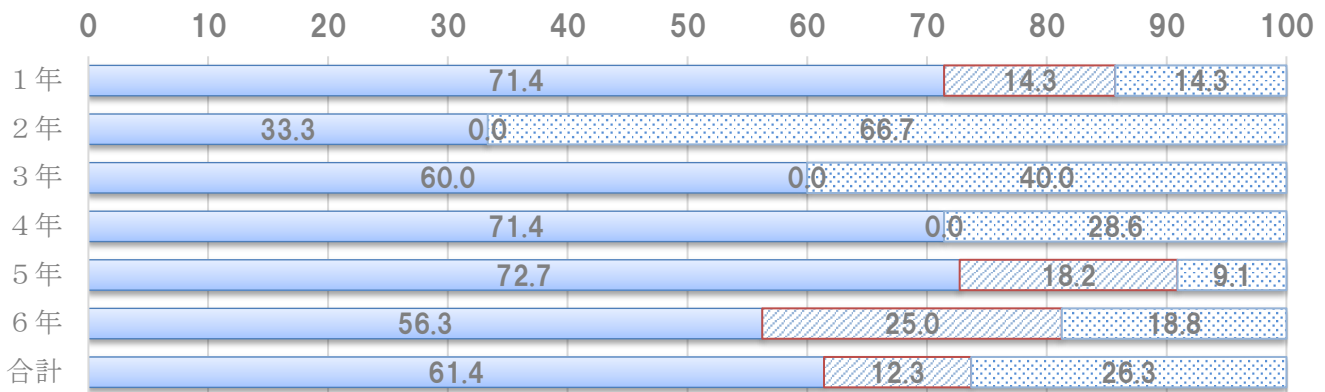
今年度の健康診断結果を受け、夏休み中に、校医の先生方からご指導をいただいたり、保護者の代表の方々や町の方々と情報交換したりする機会があります。夏休み明けに、保健だよりを通していただいたご指導等をお知らせしたいと思えます。

今年度は、むし歯の状況に関して、むし歯のある児童とない児童の二極化が見られました。既に歯科受診を終え、治療が済んでいるお子さんもおりますが、まだのお子さんは、ぜひ早めに歯科を受診することをお勧めします。

むし歯は放置して治る病気ではありません。必ず歯科受診が必要になりますので、夏休み中に、お子さんの口腔状況のご確認をお願いいたします。

R7年度 むし状況 (%)

■う歯なし ■処置完了者 ■未処置者



じゅ しん
受診、
あと まわ
後回しに
なっていませんか？



ちりょう ひつよう
どこか治療が必要な
ところがある人

けんこうしん けん
健康診断の結果、
じゅしん し う と
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

学校が始まると授業や行事で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれないと思えます。

教育相談時に健康診断結果を記載した「健康の記録」を配付しますので、確認していただき、病院受診が必要な場合は、早めの受診をお勧めします。

じゅしん なつやす あいだ
受診は夏休みの間がチャンスです！

【教育相談で配付するもの】

- ①「健康の記録」・・・内容を确认后、「押印」していただき、夏休み明けに提出をお願いいたします。
- ②「定期健康診断の記録」・・・個別の通知になります。ご家庭で保管をお願いいたします。
保健関係書類の電子化に伴い、来年度以降はこの用紙のみ、健康診断の結果として配付となります。今年度は移行期のため、①、②の両方配付となります。
- ③その他必要な書類・・・お子さんの健康診断結果に応じて、必要時、参考となる書類を添付しています。
今後の参考にさせていただけたらと思えます。

【お詫び】

新学期早々に、誤って「健康の記録」を配付してしまい申し訳ありませんでした。既に押印をいただいているご家庭もありますが、一度ご家庭で確認をしていただき、夏休み明け、お子さんに持たせていただければと思えます。