

ほけんだより 夏休み号

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和8年7月17日 発

ま^{なつやす}ちに^{なつやす}まった夏休み！！

あつという間に1学期が^おわり、いよいよ夏休みです！楽しみにしていた人も多いのではないでしょ^{ひと}うか。長いお休みは、心と^{こころ}体を^{からだ}ゆっくり休めたり、^{あた}新しいことに挑戦したりするよい機会です。早寝・^{はやお}早起き・^{あさ}朝ごはんを^{こころ}心がけ、^{げんき}元気に^{たの}楽しい夏休みを^{なつやす}過ごしましょう。2学期にまたみなさんと^{げんき}元気に^あ会えることを^{たの}楽しみにしています！

あつ ま げんき なつやす
暑さに負けず、元気な夏休みにしよう！



きそくただ せいかつ
規則正しい生活を
こころ
心がけよう

なるべく、学校に行く日と同じ
じかん お
時間に起きることができると
けんこうで
健康的ですね。また、1日3食
バランス良く食べましょう。



むし歯などの
ちりょう
治療をすませよう

むし歯の治療だけでなく、
けんこうしんだん み
健康診断で見つかった
め・みみ はななどの^{いじょう}異常は、
なつやす 夏休みのうちに^{びょういん}病院でみて
もらっておきましょう。



メディアを使用する
じかん ちゅうい
時間に注意しよう

よるおそ
夜遅くまでゲームをしたり、動画を見たりしていると生活習慣が乱れる原因になります。家族で時間やルールを決めましょう。



なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごすために

こころ
心がけてほしい6つのこと



つめ
冷たいものは
ほどほどに・・・

あつ
暑いからと、そうめんやアイスばかり食べていると、^{からだ}体が冷えたり、^{えいよう}栄養バランスが^{かたよ}偏ったりと、^{なつ}夏バテの^{げんいん}原因になります。



すいぶん えんぶんほきゅう
水分・塩分補給で

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう
のどがかわく前に水分補給をする、15分おきに休憩をするなどの工夫をして熱中症に^{くふう}注意して^{げんき}元気な夏休みを^{なつやす}過ごしましょう。



きゅう てんき へんか
急な天気の変化に
ちゅうい
注意しよう

なつ みず し じこ
夏は水の事故、落雷による事故が増える時期です。特に、子どもだけで海や川などに近づかないようにしましょう。



かみなり おと き
雷の音が聞こえたら、すぐに^{がんじょう}頑丈な建物の中へ避難をしましょう！
※木には近づきません！



ワクワク・ドキドキしよう

さいきん なに つよ きょう み かんどう
最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはあります。ワクワク・ドキドキして心が動く、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら)スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き(!)、それを楽しみましょう。



保護者の方へ

注意！全国的に麻しん(はしか)が流行しています

麻しん(はしか)は、感染力がとても強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ 100%発症します。また、麻しん(はしか)は、肺炎・脳炎・腸炎など重症化することも多く、1,000 人に 1 人が死亡するとされている感染症です。

マスクや手洗いだけでは十分な効果はなく、予防には麻しん風しんワクチンを 2 回接種することが重要です。2 回の接種がお済みでない場合は、ワクチン接種についてご検討ください。

※麻しん風しん2期の接種歴が不明な場合や未接種の方は、舞鶴市こども家庭センターまでお問い合わせください。

症状

・感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れ、2～3 日熱が続いた後、39 度以上の高熱と発しん(赤いブツブツ)が出ます。

感染経路

・咳やくしゃみなど、空気を通じて人から人へと感染します。



治療方法

・特効薬はなく、症状をやわらげる治療をします。

【予防接種に関するお問い合わせは、舞鶴市こども家庭センター☎0773-68-9155 へ】