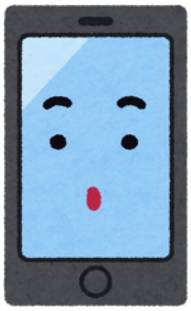
ほけんだより 7月号

令和８年７月３日
長崎市立小島小学校
保　　健　　室

１学期も残りわずかです！

１学期もあと２週間で終わりです。残り少ない１学期を元気に過ごすために、規則正しい生活を心掛けましょう。梅雨が明けると、気温が高くなります。登下校時の帽子の着用と、水筒の準備をよろしくお願いいたします。また、朝の時間や昼休みに体を動かして、汗をたくさんかいている児童がいます。汗拭きタオルの準備もお願いします。



メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。

まもろう！ ３つのルール

① つかう時間を決める

② 食事中は見ない

③ ねる前は見ない

依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



１つでも当てはまったら要注意！



夏休み中に治しておきましょう！



個人面談の際に、各担任より健康診断結果の記録を配付します。受け取られましたら、内容を御確認ください。また、治療勧告を受けてまだ受診をされていない方は、夏休み中に受診をお願いします。受診が済みましたら、学校へ受診結果の提出をよろしくお願いいたします。

夏も感染症に要注意！



冬に流行しがちな感染症ですが、最近いろいろな感染症にり患する児童が増えています。手洗い・うがいや換気などを心掛け、感染症の予防に努めましょう。

手足口病

口腔粘膜や手足の末端などに水疱性の発疹ができる。発熱は、あまり高くならないことが多く、１～３日で解熱する。熱が下がり、全身状態が回復すれば、登校可能。

流行性角結膜炎

ウイルス性の角膜炎と結膜炎が合併する眼の感染症。目の充血、まぶたの腫脹、異物感、リンパ節腫脹等がある、感染力が高いため、医師が感染のおそれがないと認めるまで、出席停止となる。

新型コロナウイルス感染症

長崎市内の学校でも、新型コロナウイルス感染症に感染する児童・生徒が増えている。発熱がでる場合もあれば、せきや咽頭痛などの風邪症状だけでも、陽性になる場合がある。

新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間は、

「発症した後、５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで」

となっています。お間違えのないよう、よろしくお願いします。

保護者の方へ：命と健康を守る夏休みに



夏休みは心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、生活リズムの変化や暑さから体調を崩しやすい時期です。特に、熱中症や海・川での事故、自転車の交通事故など、命に関わる危険が身近に潜んでいます。外出時の帽子・水分補給や、水辺での見守りなど、基本的な安全対策を御家庭でも今一度御確認ください。