

# ほけんだより 7月

第 4 号  
平成 24 年 7 月 17 日  
広島市立広島特別支援学校  
保健室

1学期も残りわずかとなりました。皆さんにとって、4月から今日までの日々はどんな毎日だったのでしょうか。元気に過ごせた日もあれば、体や心の調子があまり良くない日もあったと思います。いろいろな経験を通して、体や心で感じたり、考えたりしながら、成長して行ってほしいと思っています。



## 元気に夏を過ごしましょう！

もうすぐ夏休みが始まります。次のことを心掛け、楽しく元気に過ごしてください。

<p><b>朝は早く起きましよう。</b></p> <p>※できるだけ7時までは起きましよう。</p>	<p><b>夜は早く寝ましよう。</b></p> <p>※できるだけ22時までは寝ましよう。</p>	<p><b>御飯を食べることが出来る人はバランスよく食べましよう。</b></p>	<p><b>食べた後は歯を磨きましよう。</b></p>
<p><b>御飯の前や外から帰ったときは、うがい・手洗いをしましよう。</b></p>	<p><b>テレビやゲーム、パソコンは時間を決めて遊びましよう。</b></p>	<p><b>運動したり、体を動かしたりしましよう。</b></p>	<p>くすり えいきょう などでむすか 難しいこともあるとおもいます。できることを心掛けてみてください。</p>

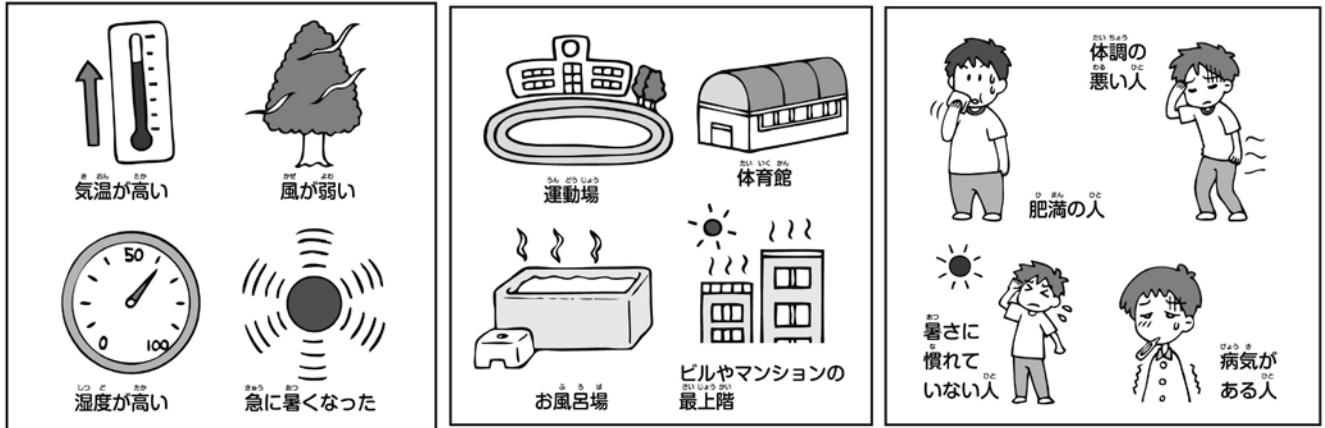
## 夏にはやる感染症に気を付けましよう！

<p><b>手足口病</b> 口の中や手足などに水ぶくれができる感染症です。</p>	<p><b>ヘルパンギーナ</b> 急に高い熱が出て、のどの奥に水ぶくれができます。</p>	<p><b>咽頭結膜熱</b> 高い熱と、のどの痛み、白目の充血や目やになど結膜炎の症状が見られます。</p>	<p><b>予防の基本はうがい・手洗いです。</b></p>
--	--	---	--------------------------------

# ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けましょう！

ねっちゅうしょう あつ ひ お さまざま からだ ふちょう い 熱中症とは、暑さによって引き起こされる、様々な体の不調のことを言います。

<こんな日は注意しましょう> <こんな場所に注意しましょう> <こんな人は注意しましょう>



## <こんな症状があったら、熱中症かもしれません>



## <熱中症かなと思ったら…>



## <保護者の皆様へ>

健康診断で検査や治療を勧められ、まだ受診されていない場合は、是非夏休みを利用して受診してください。また、検査や治療の結果、相談結果などをお知らせいただくようお願いしている方は、御報告をお願いします。



## 麻しん(はしか)の予防接種について

ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい あ 中学部1年生・高等部3年生に当たる ねんれい じどうせいと ほごしゃ みなさま 年齢の児童生徒の保護者の皆様へ

ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい あ 中学部1年生・高等部3年生に当たる ねんれい じどうせいと ま 年齢の児童生徒は、麻しん(はしか)の よぼうせつしゅ たいしょう はや 予防接種の対象となっています。早めに う 受けられることをおすすめします。

