

ほけんだより 7月

2025年6月30日 札幌市立西野小学校

あつ暑くなりました。げんき元気にすごすためにじぶん自分でできることは何かな？ かんがえながらすごしてくださいね。

なつのクイズ

Q1. たくさんあせをかくので、水分をとることが大切。
水分のとりかたで、ただしいのは？

- ① ジュースをたくさん飲む
- ② のどがかわいたら、たくさん飲む
- ③ のどがかわくまえに、少しずつ何回ものむ



Q2. 虫にさされちゃった。
はじめにするとよいことは？

- ① 水であらう
- ② かゆいのでかく
- ③ かゆいのでたたく



Q3. 熱中症予防のために、ひやす
とよいのは？

- ① 目
- ② 手のひら
- ③ 首



クイズのこたえ

Q1 ③ Q2 ①

Q3 ②③ 首やわきの下など、太い血管がとおっているところや、手のひらをひやすと◎

おうちのかたへ



一気に夏本番という気候になりました。

こまめな水分補給のために、水筒の持参がおすすめです。必要に応じて、保冷タオルなどの準備もお願いいたします。

6月は、水ぼうそう、インフルエンザの報告がありました。その他、毛虫による皮膚炎の報告もありました。発疹以外の症状がない場合には、皮膚科の受診もご検討されるとよいかもしれません。



アタマジラミ

～ 衛生状態に関係なく誰にでもうつります ～

アタマジラミは珍しいものではなく、一年を通して、全国的にあちこちの学校で発生の報告があります。衛生状態とは無関係で、頭を近づけて遊ぶ低年齢の子どもたちの中で流行することが多いです。ご家庭での正しい理解と日常観察などのご協力をお願いいたします。

成虫

- ・体長2～4ミリ
- ・灰色っぽい
- ・素早い動き
- ・飛んだりはねたりはしない



卵

- ・長径 0.4～1 ミリ
- ・楕円形
- ・乳白色
- ・髪にはりついている
- ・耳の後ろや後頭部に多い



『頭をかゆがっている』『なかなか取れないフケのようなものがある』など、心配な時には皮膚科で相談してください。周囲で感染が広がっている可能性もあるため、学校にもお知らせいただきますようお願いいたします。

医療券について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券が必要な場合は、できるだけ休みに入る前に連絡をお願いします。予定が決まりましたら、早めにお知らせください。