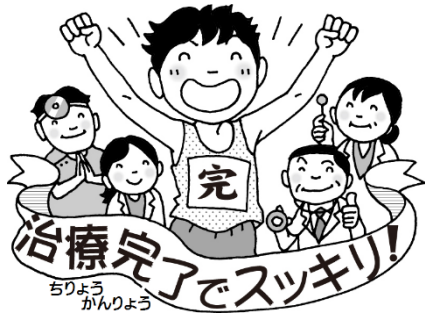


ほけんだより

なつやす 夏休み号

平成 28 年 7 月 20 日
岸和田市立八木北小学校

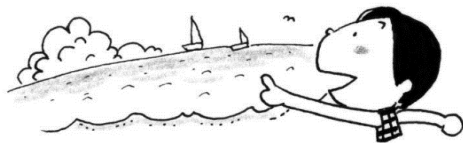
いよいよ夏休み！夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強やスポーツ、習いごと事など、レベルアップできるチャンス！自分ができるようになりたいことに、ぜひ取り組んでみてください。登校日や始業式、みんなの成長した元気な顔が見られるのを楽しみにしています。



普段はなかなか時間がなくて病院に行きにくい人も、夏休みは治療の貴重な機会です。歯科や眼科など、学校から受診票をもらっていてまだ行けていない人や、治療が続いている人、そのほか気になる症状がある人は、ぜひ夏休みを利用して受診・治療を行ってください。受診票は、夏休み明けに提出してください。

☆保護者の皆様へ…4月からの健診へのご協力や水泳前の受診、ありがとうございました。上記のことについてもよろしくお願ひします。

げんき 元気いっぱい、 たの 楽しい夏休みに!!



ひや 日焼け

予防と手当て

- 外に出るときは
- 日焼け止めを使おう
 - 帽子をかぶろう

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう
- みず 水ぶくれがあるときは、やぶらずに、皮膚科へ

ねっちゅうしょう 熱中症

の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう
- なるべく日かげを歩こう

すいぶん ほきゅう 水分補給は

- 基本は、お茶で
- 1日1.2ℓを自安に



からだを動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう



◆夏は虫に気をつけて!



セアカゴケグモ

- 特徴…体長約1cm。メスは全体的に黒く、背中に赤い模様があります。
- メスには強い毒性があります。おとなしいクモなので、素手・素足でふれない限り、かまれることはありません。絶対に素手でさわらないこと!
- 生息場所…植木鉢・プランターの下や壁とのすき間、排水溝の側面やフタの裏、自転車・三輪車・遊具、クーラーの室外機周り、外に置いている長靴やサンダル等
- 駆除(大人の人にしてもらってください)
…成虫はゴキブリ用殺虫剤を使い、弱ったところを踏みつぶします。
巣についている卵は踏みつぶすか、草焼きバーナー等があれば巣ごと焼きます。
(火の取り扱いには注意してください)
- かまれたら…傷口を流水で洗い、冷やしながらすぐに病院に行きましょう。
かまれたクモを殺して持っていった方が、適切な処置につながります。

やけど虫(アオバアリガタハネカクシ)

前に注意のお手紙をお配りしましたが、八木北幼稚園でも見つかっています。体液に強い毒性があるので、素手でさわらないこと、つぶさないこと!

蚊(特にヒトスジシマカ)

蚊の一種、ヒトスジシマカには、ジカ熱やデング熱といった病気を持っているものもいます。蚊から病気をうつされないためには、次の2つのことが大切です。

- ①蚊をできるだけ発生させない
水がたまる場所は蚊が発生します。外に置いているおもちゃやじょうろ等に水をためないようにしましょう。
- ②蚊にさせられない
蚊のいそうな木や草に近づくときは、虫除けを使い、長袖・長ズボンを着ることをおすすめします。

夏休み★元気の目標

毎日
朝 時 分までに
ふとんから出る。
夜 時 分までに
ふとんに入って電気を消す。

夏休みは、ついつい朝寝坊や夜ふかしをしがちです。でも、起きる時間・寝る時間・ご飯の時間などの「生活リズム」がおかしくなると、元気がなくなったり、熱中症になりやすくなったりします。起きる時間と寝る時間を決めて、元気で充実した夏休みにしましょう!