



ほけんだより

令和8年7月17日

国神小学校

保健室 No.8



夏休み号



ま ち に 待 っ た 夏 休 み で す ね 。 1 学 期 に や る べ き 課 題 は 終 わ り ま し た か ？ ？

こ と し な つ や す 今 年 の 夏 休 み は 、 4 5 日 あ り ま す 。 充 実 し た 夏 休 み に な る と い い で す ね 。 宿 題 を 計 画 的 に 進 め 、 あ つ ひ 暑 い 日 が 続 き ま す が 適 度 に 体 を 動 か す よう に し ま し ょ う 。 ま た 、 生 活 習 慣 が 乱 れ が ち な 長 期 休 み で す が 、 「 早 ね 、 早 お き 、 朝 ご は ん 、 朝 う ん ち 」 を 心 が け て 生 活 し ま し ょ う 。 夏 休 み 明 け 、 元 気 な 皆 さ ん に あ 会 える こ と を 楽 し み に し て い ま す 。



手足口病が流行しています



げんざいにほんかくち てあしぐちびょう りゅうこう なつやす
現在日本各地で手足口病が流行しています。夏休
みになり旅行や外出する機会が多くなると思います。
かんせんしょうたいさく よぼう
感染症対策をしましょう。予防するためには、マスク
ちやくようとう せき てあら しゅうよう
着用等による咳エチケットやこまめな手洗いが重要
です。また、家族や周囲の人がかかってしまったとき
は、おむつ交換や看病の後には必ず石けんで手を洗
い、タオルの共有を避けるようにしましょう。

【手足口病の症状】

口の中や手のひら、足の裏、肘、膝、お尻などに水疱ができる感染症。大部分は発疹のみの軽い症状といわれています。

水 疱

- ・口の中
- ・ほほの裏



発 疹

- ・口のまわり
- ・手のひら
- ・ひじ
- ・おしり
- ・ひざ
- ・足の裏



©medical terrace produce by ad-kit.

メディアの使い方をよく考えよう

なが なつやす
長い夏休みは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話、タブレットなどの電子メディアにばかり夢中になっ
てしまいがちです。でんし せいかつ じょうず
電子メディアとの生活を上手にコントロールできるよう、正しい使い方をしましょう。



じ かん
時間をきめて
つか
使おう



ひと わるぐち
人の悪口を
か
書きこまない



じぶん ひと こじんじょうほう
自分や人の個人情報
か
を書きこまない



こま
困ったときはすぐに
おとな そうだん
大人に相談しよう



メディア以外の
たの
楽しみをつくろう

~~ ご協力ありがとうございます ~~

げんざい くにかみしょうがっこう し か じ め し り つ
現在の国神小学校の歯科受診率です。歯科以外の医療機関受診者も増
えてきました。早めに受診をしていただき、ありがとうございます。受診
の必要のあるお子さんにはその都度お知らせを配付しています。受診が
ひつよう
済んでいないご家庭は、夏休みを利用して、早めに医療機関へ行ってい
ただきますようお願いいたします。受診が終わりましたら学校まで
ほうこくしょ ていしめつ
報告書の提出をお願いいたします。

