

# ほけんだよい



令和4年7月12日  
美九里東小保健室

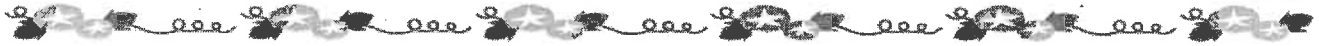
7月13日は「ナイスの日」という記念日だそうです。アニメ映画からでてきた記念日で、すてきなことをさがす日なのだそうです。「つかれた。もうだめだ。」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」とほめてあげる方がよい結果につながります。暑い日がつづきますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気にのりきりましょう。もうすぐ楽しみにしている夏休みですね。

- な** なにするか、その日の計画しっかりたてて。
- つ** つめたい食べ物、飲みものひかえめに。
- や** 休み中でも、早ね早起き。
- す** すずしい時間をうまく使って、勉強・運動。
- み** みずべはキケン! 子どもだけではいかないで。



長いお休み、興味のあることや好きなこと、いくつかしたいことを考えておきましょう。何かに夢中になって心がわくわくドキドキすると、毎日が楽しく充実します。「こんなに集中できた!」「できるようになった!」と自分でもびっくりするかも。

受診のお勧めが渡されている人で、まだ受診がすんでいない人は、夏休み中に受診をすませてしまいましょう。結果は2学期の始業式に持ってきてください。



## 雷から自分を守るためには

雷がゴロゴロなりだしたり、ピカッと光ったらいつおちてくるかわかりません。

建物や車の中に逃げましょう。なるべく空間の真ん中にいましょう。

木や電柱などの高い物からはなれましょう。かさも閉じましょう。

ひなんする場所がない場合、雷しゃがみをしましょう。

頭をさげる

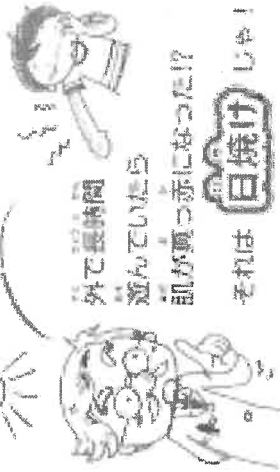
両手で耳をふさぐ

かかとをうかせる両足の  
かかとをつける

〔連絡〕

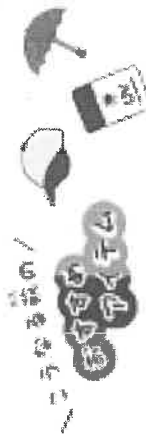
8月31日(水)身長体重測定  
体育着の半袖・ハーフパンツ  
髪の長い人は頭のでっぺんでしばってこないでください。

# 夏の肌トラブル



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって肌が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれにもなります。



こらなる前の！  
**紫外線対策アイテム**  
日焼け防止アイテム



まずは冷やす！  
濡布や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保護することも忘れずに。

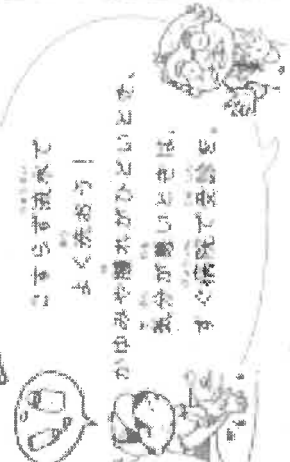


草の多いところで遊んでいたらチクッ!  
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う性質のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



こらなる前の！  
**虫刺され対策アイテム**  
虫刺され防止アイテム



こまらず試みてよく洗おう!  
かゆみや腫れがひどいとき、  
薬が効かないときは、  
すぐ病院で受診を。

# 研究所



昔のまわりやびざの薬がかゆくてしよぶがない!?  
それは**あせも**じゃ!

ひじやびざの薬、昔ほど、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつまって起きます。  
かきむしると、とびひになってしまいます。



こらなる前の！  
**あせも対策アイテム**  
あせも防止アイテム



かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

保護者の方へ  
休日診療が不要、急処し、医師に相談してください。  
夜間診療が不要、急処し、医師に相談してください。  
医療機関の対応が、お子さまの病状や医師の指示に従ってください。お電話で相談してください。小児科の医師・看護師の対応が、お子さまの病状や医師の指示に従ってください。医師に電話で相談してください。短縮番号「#8000」にかけることで、都道府県ごとに自動転送されます。症状等を説明し、対応や受診先等に関するアドバイスをうけることができます。

群馬県は・・・  
平日、土曜日  
18:00～翌朝 8:00  
日曜日

8:00～翌朝 8:00  
外出先で体調を崩した時や、ケガの時に参考にしてください。