

ほけんだより

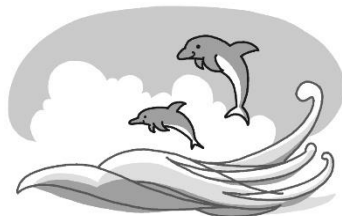
とちぎけんりつ ましことくべつし えんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
ねんなつやすみごう
2022年夏休み号



あつという間に1学期が終わり、待ちに待った夏休みです！

新型コロナウイルス感染症が再び流行していますが、
基本的な感染症対策を行った上で、熱中症対策も忘れずに！！

なが～い夏休み…ゆったりと過ごし、心身ともにリフレッシュして、
9月の始業式に元気に登校してきてください。みなさんに会えることを楽しみにしています。



～ 保護者のみなさまへ ～

けんこうのたよりについて

1学期に実施した定期健康診断結果と毎月実施している身体計測の結果を記入した「けんこうのたより」を御家庭へ配付しましたので、確認をお願いいたします。

1年間を通して使用しますので、始業式の日に提出をお願いします。

緊急時用の預かり薬について

長期休業となりますので、学校でお預かりしている薬を返却いたします。新しい薬と交換していただき、始業式の日に提出をお願いします。
なお、服薬内容に変更がある場合には、学級担任を通じてお知らせくださいますよう、お願いいたします。

今回、けんこうのたよりもお配りしましたが、1学期に実施した健康診断の結果で、治療や専門医への受診が必要との通知が届いた御家庭では、ぜひ夏休みを利用して、治療や受診をお願いします！！



夏に注意が必要な感染症

アタマジラミ



髪の毛についたシラミが頭皮の血を吸うことでかゆくなる。感染を防ぐためにタオルや帽子等の貸し借りはやめよう。

食中毒



げりやおう吐などの症状が出る。よく加熱したものを食べるようにして、食事の前の手洗いを念入りにしよう。

伝染性膿痂疹(とびひ)



あせもや虫刺されをかい傷に菌が感染して水疱ができる。かき壊すと広がるのでかゆくてもかかずに冷やすなどで対処。

咽頭結膜熱(プール熱)



熱や喉の痛み、結膜炎などの症状が出る。プールの前と後にはしっかりシャワーをあび、症状が出たら病院へ。

スマホやゲームやりすぎていませんか？

夏休みに入り、自由な時間がたくさん！そんな時、みなさんはどんな風に過ごしますか？
みなさんの周りには、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンなど…メディア機器がたくさん！
つついやりすぎちゃう！！がみなさんの生活や健康に大きな影響を及ぼします！！

メディア機器が与える身体や心への影響



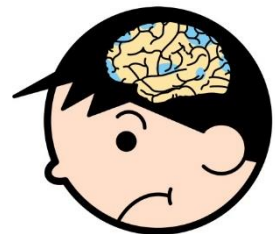
睡眠不足



目の疲れ
視力の低下



運動不足
体力の低下



脳の活動の低下



身体や心への影響だけでなく、
さまざまなトラブルが潜んでいます！！



どうしたらいいかな？メディア機器との付き合い方



時間を決める



ながら見はしない



〇〇しながら…×



個人情報慎重に！



相手の気持ちを考える



困ったときは
大人に相談

メディア機器があふれる時代…便利な反面、付き合い方に注意しなければなりません。
ほけんだよりを通して、家族みんなでメディアの使い方、付き合い方を考えてみましょう！