



いよいよ夏休みが目の前にやってきました!

あつという間に7月、1学期の締めくくりの月がやってきます。1学期を終えるとみなさんがとても楽しみにしている夏休みがやってきます。この時期は、じめじめしたりムシムシとしたりするだけでなく、暑さも増してきます。その上、1学期の疲れが重なり、体調を崩しやすくなります。

また、今からの時期は咽頭結膜熱（プール熱）やヘルパンギーナなどの夏に流行するなつかぜにも注意が必要です。元気に夏休みを迎えるためには「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を続けることがとても大切です。夏休みまでの残りの期間も毎日元気に学校に通ってほしいと思います。

～ 学校保健安全委員会を開催します ～

今年度は、学校医の佐藤先生に今の時期に気を付けたい「胃腸炎、熱中症」についてご講話を、三光病院心理士 野仲和真先生に「子供理解とゲーム依存」についてご講演をいただきます。また、参加していただく保護者の方向士でのグループワークも行う予定です。Zoomにて配信も行いますので希望される方は学級担任または養護教諭までお声がけください。

夏休みこそ早起き。いっばい!

<p>太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う</p>	<p>朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる</p>
<p>涼しいうちに宿題や勉強ができる</p>	<p>自由な時間もたくさんとれる</p>

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱（プール熱）

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



日	月	火	水	木	金	土
	3 市P下校一斉パトロール	4 全校朝礼 おはなしママーず (昼休み 作教室)	5	6 委員会⑥	7 学校保健安全委員会 13:30~15:30 (多目的室・オンライン) 1Eクラス親睦会 (作教室)	8
9	10 特別支援学校との交流(4年団)	11 全校朝礼 おはなしママーず (昼休み 作教室)	12 3Eクラス親睦会 (作教室) 夏休み用図書貸し出し 1~3年	13 クラブ⑥ 夏休み用図書貸し出し 4~6年	14 移動図書 5年団親睦会(家庭科室)	15
16	17海の日	18 給食終了	19 期末懇談会 下校9:50 6年団親睦会 (家庭科室)	20 終業式 11:20下校	21 夏季休業開始	22

7月9月の教育相談予定

入江SC : 7/5 (水) 午後 ・ 7/14 (金) 午前 ・ 9/22 (金) 午後 ・ 9/28 (木) 午前

橋本SC : 7/14 (金) 午後 藤澤SSW : 9/29 (金) 嶋田SC : 7/7 (金) 午後 ・ 9/22 (金) 午後

申し込みは担任または保健室(46-5204)井上まで

8月の予定 5(土)大橋まつり 23(水)全校登校日

9月の予定 1(木)始業式 4(月)給食開始 5(火)夏休み作品展 6(水)6年夏休み明けテスト
16(土)附属坂出学園運動会 19(火)振替休業日



熱中症にならないためには？今年の夏も暑くないそうです。熱中症に十分注意しましょう。



休み時間ごとに水分補給をしよう



日陰で休めよう



十分な睡眠をとろう



汗をかく習慣をつけよう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪いときは運動をひかえよう

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 手足がつかず、しびれる、足がもつれる、こむらがり
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし！ 無理やり飲ませるのはダメ
 気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

声をかけてみよう

ここはどこ？
 名前は何？

今なにをしているかわかる？

自分で水分を摂れる？

症状はよくなった？

意識がない・返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
 先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

応急手当をしよう！

- 涼しいところに連れて行く（風通しのいい木陰・エアコンのある教室など）
- 服をゆるめる
- 冷やす（水をかけてうわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす）

病院へ

そのまま安静にして十分に休みます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

