

ほけんだより

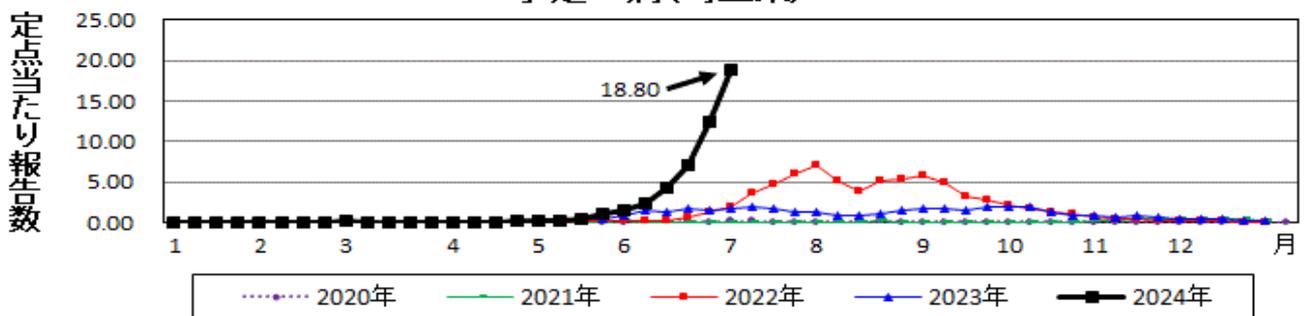


予報では、明日から暑くなるといわれています。夏休みも暑い日が続くと思いますが、体調を整えて、病気やけがに注意して元気に楽しく過ごしましょう。

感染症にご注意！

感染症が流行っています。北小では月に数件くらいの報告しかありませんが、新型コロナウイルス感染症や手足口病、溶連菌感染症など、全国的に流行しています。夏休みでお出かけする機会も多いかと思いますが、石けんで手洗いをしっかり行い、病気にならないようにしましょう。

手足口病(埼玉県)



感染症流行状況

疾患	推移	流行状況	疾患	推移	流行状況
インフルエンザ	→	★	手足口病	↑	★★★★
新型コロナウイルス感染症	↑	→	伝染性紅斑(りんご病)	→	★
RSウイルス感染症	↓	★★	突発性発しん	→	★
咽頭結膜熱(プール熱)	→	★★	ヘルパンギーナ	↑	★★
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	→	★★★★	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	→	★
感染性胃腸炎	→	★	急性出血性結膜炎	→	★★
水痘(みずぼうそう)	→	★	流行性角結膜炎	↑	★★★★

で
出
か
け
る
時
の
約
束

そと あそぶ とき
外で遊ぶ時は…

- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

で 出かける前に…

おうちのひと

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

★「健康診断結果のお知らせ」を配付します。ご確認ください。

★「なつやすみ けんこう カレンダー」を作りました。早起きして、朝ごはんを食べて、歯みがきをしましょう。生活習慣を整えると、病気にかかりにくくなります。取り組んでみてください。



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。



朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

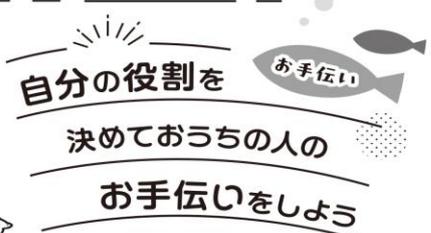


めざせコンプリート

夏休みのミッション



健康診断で受診のおすそめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



外遊びをしよう！！

③ 近視を防ぐための生活習慣は？

① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごす**と良いことが分かっています。
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるように**しましょう。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。
 ※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすいたことが分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する

アジアの国では、近視予防のために屋外で勉強をする学校もあるそうです。

暑い時期は、なかなか難しいかもしれませんが、涼しい時間に日陰で外遊びをして、近視を予防できるといいですね。

