



令和7年7月7日
太田市立九合小学校
保健室

あと少しで夏休みですね。

勉強も運動もプールも楽しむために、規則正しい生活を心がけましょう。



健康診断お世話になりました！

計画通りに、健康診断が終了しました。通知表と一緒に「定期健康診断の記録」を配付します。また、

「成長曲線と肥満度のグラフ」も添付します。お子さんの夏休みの生活管理に役立てていただきたい

と思います。

受診のすすめについて

受診のすすめの用紙をお渡ししました。勉強や運動に力を出し切れる

ように、夏休みを利用して受診にしましょう。

※すでに受診した場合、用紙をなくした場合は保健室に連絡してください。

夏休みは治療のチャンスです！



虫さされとびひに注意



「虫にさされた」といっ

て保健室を訪れる子が

多くなりました。蚊などに刺されたときは、水でよく洗い流してから

「かゆみどめ」を塗りましょう。あせもや虫刺されなどをかきこわし

まずは刺されないように。



刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきむしつてはいけません！

黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は

鼻の穴の中に
たくさんいます。



その指で、あせもや
虫刺されをかいたら…
「とびひ」になっちゃうよ！

たところに細菌が感染してひろがるのが「とびひ」です。ツメを切る、

手をよく洗ってきれいにしておくことが予防になります。症状が重い

場合は皮膚科や小児科へ。プールは他の人にうつるので入れません。

なつほんばん
夏本番！

あつ ま
暑さに負けない
からだづくり



つゆ あ なつ あつ
梅雨が明けると、夏のきびしい暑さがやってきます。この

じ き しんぱい からだ ふちよう ねっちゅうしょう あつ しかん
時季に心配な 体 の不調といえば、熱 中 症 です。「暑い時間

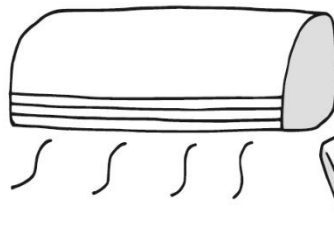
がいしゅつ さ すいぶん ぼうし
の 外 出 を避ける」「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」な

よぼう おほ なつやす ちゅう
ど、予防のポイントはしっかり覚えていますか？夏休み 中 も、

いつでも・どこでも、き ゆる と く おも
気を緩めずに取り組んでほしいと思いま
す。

よぼう あつ ま からだ
そして、予防とともに『暑さに負けない 体 』をつくることも

たいせつ
大切です。



ひかえめ

あつ
からだを暑さになれさせる

おんど すこ あ
エアコンの温度を少し上げた

かる うんどう
り、軽い運動でも OK。

すこ あせ
少しずつ汗をかく

からだ ひ あせ
体 をうまく冷やせる汗のか

きかたになっていきます。

しよくじ
すいみん・食事をとる

よ なつ
夜ふかし、ごはんぬきは夏バ
テのもとです。

なつやす
◇夏休みには・・・◇

●テレビやゲームの時間を決めて守る（家族で話し合いができると良いですね）

●日中は元気に活動する



●早寝早起き朝ごはんなど学校のある日と変わらない生活を心がける



あたま なか
（頭 の中でチャイムをならそう）

●朝の排便週間をつくる（朝食後トイレにゆっくり座る）

●熱中症予防（帽子・水分摂取・休憩）

