



2024年（令和6年）7月  
泉小学校 保健室

いよいよもうすぐ夏休みです。健康に安全に、充実した夏休みを過ごしてくださいね。夏休み明けには、心も体も大きくなった元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## 感染症対策を続けましょう！～広島県内の感染症情報～

### 手足口病

手・足・口に水疱性の発疹が現れる。

### A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

発熱・体がだるい・のどの痛み・嘔吐・莓舌などが現れる。

### 咽頭結膜熱

発熱・頭痛・のどの痛み・目の充血などが現れる。

けいほうはつれいちゆう  
警報発令中です！

県内に新型コロナウイルス医療ひっ迫注意報も発令されています。いずれも、感染対策として、手洗いが重要です。

## 治療がまだの人は夏休み中に済ませましょう

健康診断の結果、むし歯や受診が必要だった人は、夏休みを利用して治療をしましょう。

# けんこう あんぜん なつやす おく 健康で安全な夏休みを送ろう！

## ◆朝は決まった時間に起きる！

→朝ごはんを必ず食べて、頭と体のスイッチを入れましょう。  
早起きしたら、夜も早く眠たくなります。



## ◆お風呂・歯みがきは欠かさずに！

→1日3回の歯みがきは、夏休みでも休まず続けましょう。  
毎日お風呂に入って、体も清潔に保ちましょう。



## ◆ゲーム・スマホは時間を決めて使おう！

→いつまでもダラダラと遊ぶことがないように、  
おうちの人と使い方のルールを確認しましょう。



## ◆メディアは正しく使おう！

→SNSに個人情報や人を傷つける言葉を書き込んだりしないようにしましょう。



## ◆水遊びは命に関わることを忘れずに

→川や海へ行くときは、必ず大人の人と一緒にいきましょう。  
流れが速くなったり、急に深くなったりすることがあります。



## ◆天気予報をよく見て動こう！

→急な雨や雷に気を付けましょう。  
暑さ指数のチェックも忘れずに！



なつやす  
よい夏休みを！

