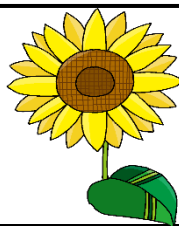


# ひまわり



2026. 7. 6  
前山小学校 保健室  
ほけんだより  
第4号

朝、すっきり起きられていますか？「ようし、今日も一日、元気に頑張ろう」と思っていますか？元気に朝を迎えるには、たくさん眠ることが大切です。ついつい、テレビやゲーム、動画を後10分、もう少しだけと思って寝るのが遅くなり、次の日の朝「後10分寝たいな」と思っている人はいませんか。最近、体調不良でのお休みが増えています。たくさん寝て夏休みまで元気いっぱい登校しましょう。

## デジタルデトックス

自分ではそんなに使っていないと思っても、食事中やお風呂の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでメールやSNSで友達とやり取りしているという人もいます。たまには「デジタルデトックス（デジタル機器から離れる時間）」を楽しんでみませんか。散歩して心地よく体を動かす、読書する、家族と話しながら食事することは、あなたにとって豊かな時間になるでしょう。



## ハチに注意しましょう

最近、学校の敷地内や通学路でハチが目げされています。もし、学校内でハチを見つけたらすぐにその場を離れましょう。走って逃げるのではなく、姿勢を低くしてゆっくり離れるのが安全です。先日は、通学団の集合場所で待っている時にハチが来てブンブン飛んでいたそうです。通学団の人たちがまだ集合していないのに、その場を離れるわけにはいきません。みなさんならどうしますか？それぞれが、色々な方向に逃げると危ないので、そういう時は、班長さんの指示で、少し離れた、人が安全に集まれる場所に静かに移動しましょう。もし、ハチに刺されたら、すぐに近くの大人に言いましょう。

## ハチを刺激する危険なもの・行動

いろ こ ぶく  
色の濃い服



おおごえ だ  
大声を出す



はし に  
走って逃げる

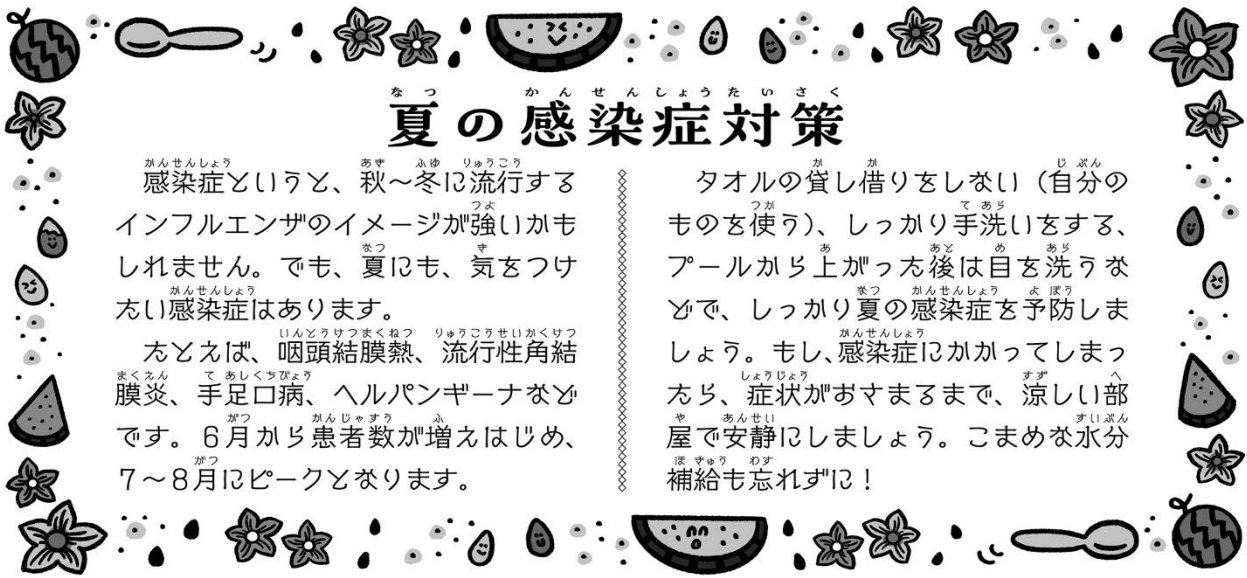


て お はら  
手で追い払う



みず  
水をかける





## 夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめに水分補給も忘れず！

### 保護者の方へ

#### ●学校保健委員会について

テーマ：素敵な姿勢でビジュイイじゃん！—背骨のびのびエクササイズ—

内容：よい姿勢だと、見た目がかっこいいだけではなく、集中力アップ、視力低下予防、けが予防といいことがたくさんあります。その中でも、姿勢とけが予防の因果関係、よい姿勢のポイント、よい姿勢を維持できるようにするためのストレッチを親子で学びましょう。

講師：修カイロプラクティック カイロプラクター 中尾修二先生

日時：令和8年9月25日（金） 9：50～10：35 1・2・3年生  
10：55～11：40 4・5・6年生

場所：前山小学校 体育館

参加者：児童、保護者

#### ●個別健康相談会について

本校の学校医である、トヨタ記念病院 小児科部長 原先生による個別健康相談会を開催します。今までの相談例は、

「宿泊行事があるけど、おねしょが心配」→ 服薬治療をはじめ

「発達が心配」→ トヨタ記念病院で発達検査を行う

「肥満、やせが心配」→ 栄養指導

それ以外にも、「学校に行きたくない」「身長伸びが心配」等、病院にかかる程かわからないという困り感も全て対応し、必要があればトヨタ記念病院に受診し、検査・治療につなげてくださいます。申し込まれた人数にもよりますが、お一人20分程度の時間を考えております。

日時：令和8年7月13日（月）13時30分～15時

場所：前山小学校 会議室

申込方法：6月19日配信のきずなネットから申込み

#### ●夏休みの生活リズムチェックカードについて

長い夏休みで生活リズムが乱れてしまうお子様も多いです。そこで、学校が始まる1週間前から生活リズムを整え、夏休み明けスムーズに登校できるように、1～4年生、オアシス学級の児童には生活リズムチェックカードを配布しますので、ご活用ください。保護者の皆様には、お子様が取り組めるよう声かけや記入のご協力をお願いします。