

なが ながやす お 終わってみるとあつ いう間だったような気がします。厳しい暑さの 夏休みでしたが、今後も引き続き厳しい残暑が続くようです。無理な活動はせず、水分をま めにとり、休憩をするなど、熱中症にならないよう十分気をつけてください。

なつやす ちゆう おお びようき ひと なに しんばいごと ひと たんにん せんせい ほけんしつ 夏休み中に大きなケガや病気をした人や、何か心配事がある人は、担任の先生か保健室に 伝えてください。

なつやす せいかつ みだ ひと よるはや ね あさ た 夏休みで生活のリズムが乱れてしまった人は、夜早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べて、 早くいつもの生活をとりもどしましょう。運動会の練習も始まります。いつまでも夏休み の気分を引きずっているとパテたり、体調をくずしたりする心配があります。

身体計測を行います

- 6年生・・・9月 3日(火)
- 5年生・・・9月 4日(水)
- 4年生・・・9月 5日(木)
- 3年生・・・9月 6日(金)
- 2年生・・・9月 9日(月)
- 1年生・・・9月10日(火)

4月からの成長を身長 体重を計って確認します。 体育着を持ってきて下さい。

身長を測るのに さしつかえのない 髪型にしてきてください。(髪の長い人は、二つに結わえる お下げが計りやすいです)



手足口病に要注意!

～この夏大流行しています～

手足口病

手足口病は、急性のウイルス感染症です。 2～7日(平均3日)の潜伏期間の後、口の中の 粘膜や手のひら・足の裏などに2～3mmの 水疱性の発疹が出ます。その他に発熱(38度 以下)や、食欲不振、のどの痛みなどがみられ ますが、一般的には軽症で、発疹は3～7日で 消失します。重症化することはまれですが、今 シーズンは重症化する割合が高い型の手足 口病が流行していると言われているので、し っかりと経過観察する必要があります。合併症 として急性脳炎や心筋炎があげられます。

予防のポイント

- こまめな手洗いを習慣づけましょう。
  - 症状が治まっても、患者からは2～4週間 ウイルスが排出されます。
  - タオルなどの共用を避けましょう。
  - 咳エチケット(人に向けてくしゃみをしない など)を徹底しましょう。
- ◆学校は出席停止になります。