


あつという間に1学期の終わりが近づいてきました。本格的なあつさもやってきました。1学期のまとめをしっかりと、きもちよく夏休みを迎えるためにも、健康第一で残りの1か月を過ごしましょう。



## ☆困ったときの対処法☆ みんなはどうしていますか？

5年生の保健の授業で、山の学習に向けて困ったときの対処法を考え、8つの対処カードを作りました。その中のいくつかを紹介합니다。みんなが困ったときやなやんだとき、かいけつのヒントになるかもしれません。「どうしよう…」となやんでしまうことはだれにでもあります。そんなときには一人でかかえこんでしまうのではなく、3つのカードにもあるように、勇気を出して話したり声をかけたりできるみやざきっ子でいてほしいなと思います。

### 「一緒にやる」


**解説・絵**  

 ・たいへんなとき、つだってほしいときに「一緒にやる」という

**ゆうこうなとき**  
 1人のとき  
 はじめての人とやるとき

**こうか**  
 なかよくできる  
 えがお  
 つだってもらえる

**おすすめ度**  
 ★★★★★

### 正直にきもち言う

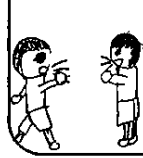
**解説・絵**  
 「やめてほしい」「何」とかハッキリ言う。  


**ゆうこうなとき**  
 相手にきもちを分かってほしい時

**こうか**  
 相手が自分の気持ちを分かってもらえる。  
 穏やかな気持ちになれる

**おすすめ度**  
 ★★★★★

### たよりになる人に話す


**解説・絵**  

 ・先生や担任長や近くの友達に話す。

**ゆうこうなとき**  
 ・こまて分からないとき  
 ・自分でも解決できないとき

**こうか**  
 まよっていたことがどうすればいいのか分かる

**おすすめ度**  
 ★★★★★

あと5つの対処カードについて知りたい人は、5年生に見せてもらってね!





# 手足口病が流行しています！

厚生労働省より、全国での手足口病患者数が過去20年間で最も多くなっているとの通知がありました。お子様の様子に注意していただき、感染の疑いがあれば早めの受診をお願いいたします。

Q1 手足口病とはどのような病気ですか？

A1 手足口病は、口の中や、手足などに水疱性の発疹が出る、ウイルスの感染によって起こる感染症です。子どもを中心に、主に夏に流行します。

Q2 どのようにして感染するのですか？

A2 感染経路は、飛沫感染、接触感染、糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染することです）が知られています。

Q3 どのような症状が出ますか？

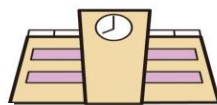
A3 感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹が出ます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどであり、高熱が続くことは通常はありません。

Q4 感染しないようにするために、どのようなことに注意すればよいですか？

A4 手足口病には有効なワクチンはなく、また手足口病の発病を予防できる薬もありません。一般的な感染対策は、接触感染を予防するために手洗いをしっかりとすることが大切です。手洗いは流水と石けんで十分に行ってください。また、タオルの共用はしてはいけません。



特に近畿地方を中心に流行しているようです。何か気になることや心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。



## げんざいの “けっせきなし”の木のようす

48の実がついています！

6月は、<sup>かつ</sup>体調を崩してお休みの子が<sup>なんにん</sup>何人かいました。でも、どの子も1日<sup>げんき</sup>で元気になっていたのがさすがですね。<sup>びょうき</sup>病気の時にはしっかりと<sup>やす</sup>休むことも<sup>たいせつ</sup>大切。あと1か月、がんばろう！

