

ほけながもり7月

令和6年7月号
芝原小学校
ほけんしつ

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。6月からはプールが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。その一方で、急に暑くなり、体がまだ暑さに慣れずに負担がかかって、体調を崩してしまう人もいるかもしれません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間は外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



夏の過ごし方を考えよう



冷たい飲み物ばかり飲む



1日中ゴロゴロする



朝ごはんを抜く



エアコンを長時間使う



夜更かしばかりする

こんな過ごし方は夏バテの原因に！

- ・冷えすぎた部屋にずっといると、体温調整がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安にしましょう。
- ・冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。
- ・昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れます。

夏に多い感染症

ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱とどのの痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものを食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しの良いものを食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。





アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組む
か」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



5月29日に、健康委員会の児童によるテレビ放送

が行われました。児童のみなさんが、歯と笑顔が輝く

芝原小の子になるよう、健康委員会の児童一人ひとり

が責任をもって、一生けん命発表をしました。

ビデオの中で、歯と口の健康啓発標語の紹介をしまし

た。作品は保健室前に掲示しています。



健康診断について

4月～6月にかけて実施した定期健康診断が、すべて終了しました。歯科健診、色覚検査以外の検診で病気や異常があったお子さんには、既に結果を通知にてお知らせしました。おいそがしい中、各種問診票の提出や病院への受診など、御理解と御協力ありがとうございました。

各疾病について、まだ受診がお済みでない場合は早めの受診をお願いします。早く治療を始めるほど、治療の回数も少なくなります。

1学期中、遅くても夏休み中に受診を済ませ、学校まで受診結果を御提出ください。



夏休み健康カレンダーを実施します

約一カ月間という長い夏休み。子どもたちにとって楽しいことがたくさんあると思いますが、生活リズムがくずれてしまいがちです。『夏休み中の生活から、いつもの規則正しい生活リズムへ早くもどること』を目的とし、健康カレンダーを行います。

健康委員の児童がイラストを描きました。御協力よろしくお願ひします。

