

ほけながより7月

令和5年7月号
芝原小学校
ほけんしつ

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べものはたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

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。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（う歯や要注意乳歯、視力検査の結果など）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。

色覚の検査につきましては、7月中の実施を予定しています。

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います。



その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

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」に挑戦してみましよう。

- 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

て決めましよう。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。

