

めざそう 元気!

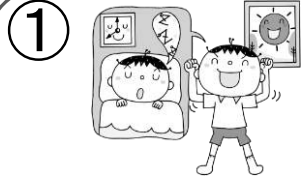
げんき

令和5年7月11日
中郷第一小学校 保健室
第4号
※ お家の人と読みましょう

★今月の保健目標★ ○夏を元気にすごそう

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さがきびしくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごしたいですね。

夏を健康で安全の過ごそう



① 早ね早おきをして、朝ごはんを必ず食べ規則正しい生活をしましょう。



② 冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがきましょう。



③ 食事の前や外から帰った後は、石けんで手を洗いうがいをしましょう。うがいは水をはくときに水が飛び散らないよう静かに出しましょう。トイレの後も手洗いをしましょう。



④ テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。



⑤ 外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分をこまめにとり、熱中症に気をつけましょう。



⑥ 日ごろから手洗いなどを習慣とし、感染症予防にも気をつけて生活しましょう。

【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るそうです。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。



〈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、足の裏の水泡など

〈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。



からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・睡眠不足

行動

- ・激しい運動
- ・なれない運動
- ・水分をとっていない



環境

- ・気温（室温）湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が強い
- ・急に暑くなった



「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとみましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

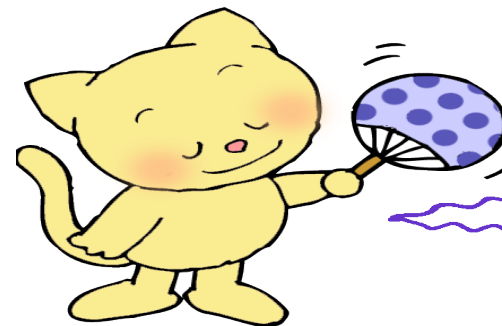
お風呂に入る前、入った後



【熱中症の予防対策として】

☆水分補給のため水筒の持参をお願いします。毎日、お子さんに持たせください。飲み物の種類は、水、麦茶などのお茶類（無糖）、うすめたスポーツドリンクも可です。スポーツドリンクは、糖分も入っていますので、飲みすぎには注意が必要です。うすめに作って、少量の塩分を追加するのがおすすめです。
☆登下校時には、首を冷やすクールタオルの使用も可です（水でぬらして使用するタイプのもの）。必要に応じてご家庭でご用意ください。安全に使用できるように、使い方については、ご家庭でお子さんをご確認ください。

睡眠を十分にとり、食事でも三食きちんと食べるなど、日ごろから生活リズムを整えておくことも熱中症予防にはとても大事なことです。特に朝食は必ず食べさせてください。



むし歯の治療は済みましたか？

むし歯の治療は済みましたでしょうか？むし歯は、放っておいてはよくなりません。早めに歯科医にいき、治療してもらうようにしてください。夏休みを利用して治療する場合は、今から予約をとっておくといいですよ。なお、治療が終わった時は、「治療済み証」を学校に提出してください。早めの受診をお勧めします。