



ほけんだより

えがお



国本中央小  
保健室

あつ ひ つづく あせ きもち わる からだ しょくよく  
暑い日が続くと、汗は気持ち悪い、体はだるい、食欲も  
で 出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だ  
からと言ってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテ  
になってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できること  
から生活を整えていきましょう。



ねっちゅうしょう よぼう  
\* 熱中症を予防しよう \*

ねっちゅうしょう いのち かか たても  
熱中症は命に関わることもある、とても危険な症状です。外での活動だけでなく、建物  
なか しょうじょう で とき じぶん たいさく おこな あつ し きの こ  
の中でも症状が出る時もあります。自分でできる対策をしっかりと行い、暑い時季を乗り越え  
ましょうね。



ゆとりのある

かぜとお ふくそう  
風通しのよい服装をしよう



いろ こ ふく ねつ  
色の濃い服は熱を

あつ 集めやすいのでさげよう



すいぶんほきゅう  
水分補給をこまめにしよう



ひかげ すず  
日陰や涼しいところで

きゅうけい  
休憩しよう



ぼうしをかぶろう



たいちよう わる とき  
体調が悪い時は

うんどう  
運動をひかえよう



# 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、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。

## ジュースに入っている角砂糖の個数は？



みなさんが水分補給で飲むもの、いろいろありますね。冷たいものがほしい時は、甘いジュースを飲みたくなることもあるかと思いますが、ジュースばかり飲んでいる人は要注意です！！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

○入っている角砂糖のだいたいの個数

- |                     |   |     |       |
|---------------------|---|-----|-------|
| *レモン味の炭酸ジュース 500ml  | … | 角砂糖 | 約17個分 |
| *スポーツドリンク 500ml     | … | 角砂糖 | 約10個分 |
| *りんごジュース（濃縮還元）200ml | … | 角砂糖 | 約8個   |



角砂糖のカロリーは、1個で19キロカロリーです。お茶わん一杯のごはんは角砂糖が約18個分になるので、ジュースに入っている砂糖の量はとても多い量ということがわかりますね。ジュースばかり飲んでいると、太ったり、むし歯になったりします…。

いつもの水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしてくださいね。

## おうちの方へ

4月から始まった健康診断も終わりました。

結果につきましては、各検診ごとに「結果のお知らせ」を配付し、医療機関の受診が必要な場合は個別にお知らせしています。

なお、学校の健康診断はあくまでもスクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出すもの）です。医療機関での検査とは違い、短時間で多くの検査を行うため検査結果に多少の誤差が生じることもあります。あらかじめご了承ください。

## 健康診断 ☆ FINISH !

