



平成 26 年 7 月 7 日
城山中央小学校
ほけんしつ

7 月 7 日は『小暑』、23 日は『大暑』。文字を見ているだけで、暑くなつてしまいますね。まだ梅雨はあけませんが、梅雨の晴れ間は、気温がかなり高くなる日もあります。暑い時こそ、3 食しっかり食べて、しっかり睡眠をとることが大切です。今月の末には夏休みに入ります。体調を崩さないように、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。



フールのころえ 8 か条～楽しく、安全に！

① 手のつめ、足のつめを切っておきましょう



② 朝ごはんをしっかりと食べましょう



③ 家で体温を測ってきましょう



④ 準備運動・整理運動をしっかりとしましょう



⑤ プールサイドを走っては いけません



⑥ 先生の話や笛の音をよく聞いて行動しましょう



⑦ 水の中やプールサイドでふざけてはいけません



⑧ シャワーをよく浴びバスタオルでからだをしっかりとふきましょう



ほけんしつ前の廊下にも掲示しました。しっかりと、楽しいプールにしましょうね!!

ねっちゅうしょう

熱中症!!...こんな場合はどうかな？

●冷夏(涼しい夏)は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。からだ暑さに慣れにくいので、気温が高くなっても要注意です。



●水分補給は、のどがかわいてからでいい？



“のどがかわいた!”と感じた時には、からだの水分の 20% がなくなっています。早めの水分補給を!



●衣服の色やかたちは、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすくなります。からだの熱や汗を逃がすには、ゆとりのある服がおすすめ。



熱中症を予防するために、自分にできることをしっかり守りましょう!!

●外に出るときには…

- ・かならず帽子をかぶろう。
- ・なるべく日かげを歩こう。

●水分の補給は…

- ・水かお茶(甘くないもの)を用意する。
- ・1日に 1.2 L を目安に、のどが渇く前に飲む。



宮っこチャレンジで中学生が来ました!! 6 月 23 日(月)～27 日(金)まで、城山中学校の 2 年生が職場体験学習に来ました。興味のある職業は『保健室の先生(養護教諭)』とのことでしたが、担任の先生、事務の先生、給食の先生、図書室の先生などいろいろな先生のお仕事にチャレンジしました。みなさんは、どんなお仕事に興味がありますか？



保護者のみなさま～ここからは、お子様と一緒に読みください～

『健康票』の配布について

保護者のみなさまのご協力により、平成 26 年度の定期健康診断は 6 月 30 日をもって無事に終了することができました。提出物や提出書類等、ご協力ありがとうございました。専門医の診察をお勧めする場合は、その都度通知いたしましたが、それ以外の結果については担任が記入する『健康票』にて、ご家庭へ通知させていただきます。お手元に健康票が届きましたら、内容をご確認いただき、**押印後、担任へご提出**いただきますようお願いいたします。お子様の成長を一緒に確認しながら、自分のからだに関心が向くように、ご家庭でのお声掛けをお願いいたします。

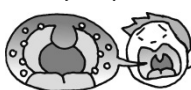
最新の海外医学情報～疾病予防のための砂糖摂取量は？～

世界保健機関（WHO）は、2014 年 3 月、肥満やむし歯を予防するため、1 日の糖分摂取量をこれまでの半分にする指針案を示しました。

新しい指針案では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を 5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ 25 g。清涼飲料水の中には、ペットボトル 1 本（500ml）に含まれる糖分が 40 g を超えるものもあります。500ml のスポーツドリンクを飲み干しただけで、1 日に必要な砂糖の量はかなり超えて摂取することになります。子供たちの熱中症予防には、3 食の食事の中に含まれている塩分の摂取で十分に補えるとされています。3 食きちんと食事を摂ること、十分な睡眠をとることが熱中症予防の第 1 歩です。水分補給は大切ですので、糖分の摂取量には十分に注意して、飲み物を選択されることをお勧めいたします。



夏の感染症について

●病 名	●症 状	●予 防
咽頭結膜熱 (プール熱) 	・ 38～39℃程度の発熱。 ・ のどの痛み ・ 結膜炎	・ うがい、手洗いをしっかりする。 ・ 他の人とタオルを共有しない。
ヘルパンギーナ 	・ 38～40℃程度の発熱。 ・ のどの痛み ・ 食欲不振、だるさ、頭痛。	・ うがい、手洗いをしっかりする。 ・ 洗濯物は日光で乾かす。
流行性角結膜炎 (はやり目) 	・ 結膜が充血する。 ・ 目がかゆくなる、ゴロゴロする。 ・ 涙が多くなる。	・ 他の人とタオルを共有しない。

上記以外にも、伝染性軟属腫（水いぼ）、アタマジラミ、手足口病、伝染性紅斑（リンゴ病）などがあります。なかでも、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎につきましては、出席停止の措置を講じる必要がありますので、診断を受けた場合速やかに学級担任までご連絡ください。出席停止扱いとなりますので、必要書類をお渡しいたします。それ以外の感染症につきましては、必ずしも出席停止とはなりませんが、学級担任までご連絡ください。ご協力よろしくお願いいたします。