

ほけんだより 7月

戸祭小学校
保健室
令和5年7月号

7月になり、いよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いただけでもたくさん汗をかく時期です。こまめに水分補給をして、汗をきちんとふきましょう。また、楽しい夏休みはもうすぐですね。夏休みを楽しく過ごすためには、健康でいることが大切です。十分な栄養や睡眠をとって体の調子を整え、けがにも気を付けましょう。



7月の目標

からだの清潔を心がけよう

熱中症に気を付けよう！

熱中症になりやすい日は？

●気温や湿度が高い日

●風がない日

●急に暑くなった日



こんな症状があれば熱中症かも？

●立ちくらみ

●頭痛

●吐き気

●体温が高くなる

●こむら返り



熱中症にならないために

○こまめに水分補給をする

○睡眠をじゅうぶんにとる

○3食バランスよく食べる



○涼しいところでときどき休けいをとる

○出かけるときは、ぼうしをかぶる



水とうや汗ふきタオルも、忘れずにも持っていこう

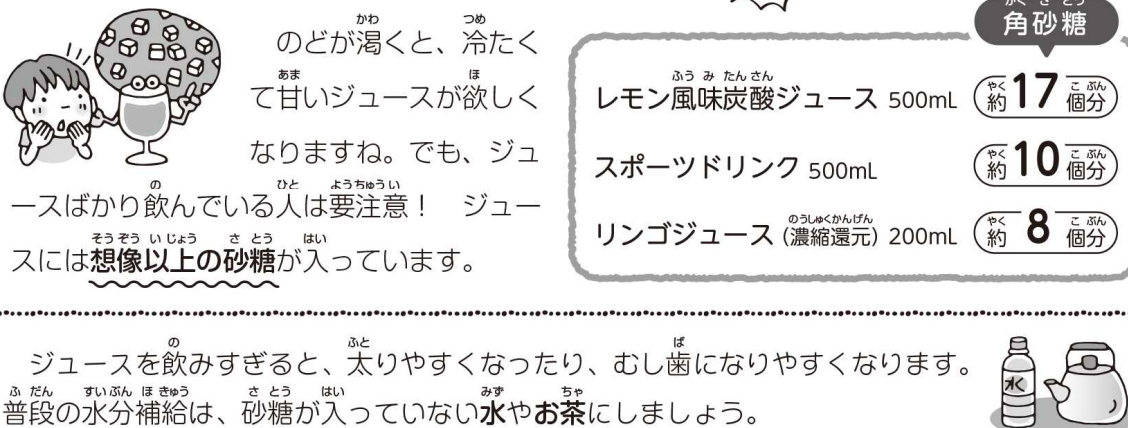
ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



夏かぜに気を付けよう！ 今年ヘルパンギーナはやっています！

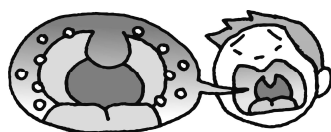
手足口病

- うつり方
せき、くしゃみなどのほか、発疹や水ぶくれや便の中のウイルスが鼻や口から入ってうつる。
- 症状
 - ・手のひら、足の裏、口の中に発疹ができる。口の中の発疹が痛むこともある。
 - ・発熱がある場合もある。(37℃～38℃くらい)



ヘルパンギーナ

- うつり方
せき、くしゃみなどのほか、便の中のウイルスが鼻や口から入ってうつる。
- 症状
 - ・高熱。(38℃以上)
 - ・口の中に水ぶくれができ、のどや口の中が痛む。



プール熱 (咽頭結膜熱)

- うつり方
プールでうつることが多いとされ、せき、くしゃみなどのほか、目の粘膜からもうつる。
- 症状
 - ・高熱。(38℃以上)
 - ・のどが痛む。
 - ・結膜炎。
 - ・げり・腹痛がある場合がある。



【予防法】

- ・しっかり石けんで手洗いをしよう。症状がおさまった後も、ウイルスは数週間出ている場合があります。
- ・他の人とタオルは一緒に使わないようにしよう。



《保護者の方へ》

- ◎健康診断が終わりました。「定期健康診断結果のお知らせ」を夏休み前までにお配りいたしますので、結果をご覧ください、ご自宅で保管してください。
- ◎暑い季節になり、汗をかく機会が多くなります。毎日ハンカチやタオルを持参するようお願いいたします。