

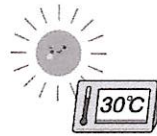
# ほけんたより



市川市立市川小学校  
保健室  
令和5年7月7日



暑い日が続いています。プールが気持ちいいですね。さて、もうすぐ夏休み！生活リズムが乱れないよう気を付けて、元気いっぱいすごしましょう！



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

**マスク熱中症に注意！**

登下校中や外で遊ぶ時は、マスクを外そう！



今月の保健目標 熱中症に気をつけよう

### 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」に挑戦してみましょう。

「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で決めましょう。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ね。

**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。

### ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渇くと、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。

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。

### 市川小の感染症情報(6月)

新型コロナウイルス感染症(5名)・溶連菌感染症(2名)・ヘルパンギーナ(1名)の報告がありました。

### 健康診断の結果について

健康診断(内科・耳鼻科・眼科・歯科)・色覚検査・視力検査・聴力検査の結果は、受診の必要な人にもお知らせしています。お知らせをもらっていて、まだ受診していない人は、夏休み中には治療を済ませましょう。お知らせをもらっていない人は異常なしです。

※裏面に「アレルギー講演会」のお知らせがあります↓