

ほけんすごり



信篤小学校
保健室
R7. 7. 1



7・8月の保健目標

規則正しい生活をしよう！

今年の6月は真夏のような暑さの日も多く、身体が暑さに慣れずに体調を崩した人も多かったのではないでしようか。体調をくずすことなく、元気いっぱい夏休みを迎えられるといいですね。



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、口の中の水疱など

手足口病
口の中、手のひら、指、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。

夏の三大感染症

三大感染症

日焼けってどうして起るの

子ども プールに入ったら日焼けして真っ黒になっちゃった。それに、なんだかヒリヒリする。どうして日焼けなんてするんだろう？



養護教諭 太陽の光の中には、体に悪い光もあるからね。たくさん日光に当たると、体がメラニンという物質を作って皮膚を黒くする。これが日焼け。このメラニンがまるでサングラスのように悪い光を防いでくれているの。

子 そっか、サングラスも黒いよね。じゃあ日焼けをしたほうがいいのか？

養教 それはどうか。日焼けをすると皮がむけてくるよね。これは皮膚が日光でダメージを受けて、やけどと同じような状態になっているの。

子 だからヒリヒリするんだ！

養教 皮膚の健康を保つためにも日焼けのしすぎには気をつけようね。



夏のお風呂で夏バテ・熱中症対策！

夏はお風呂に入らず、シャワーだけにしている人も多いと思います。夏にお風呂に入ること、体にいいこともあるのです。

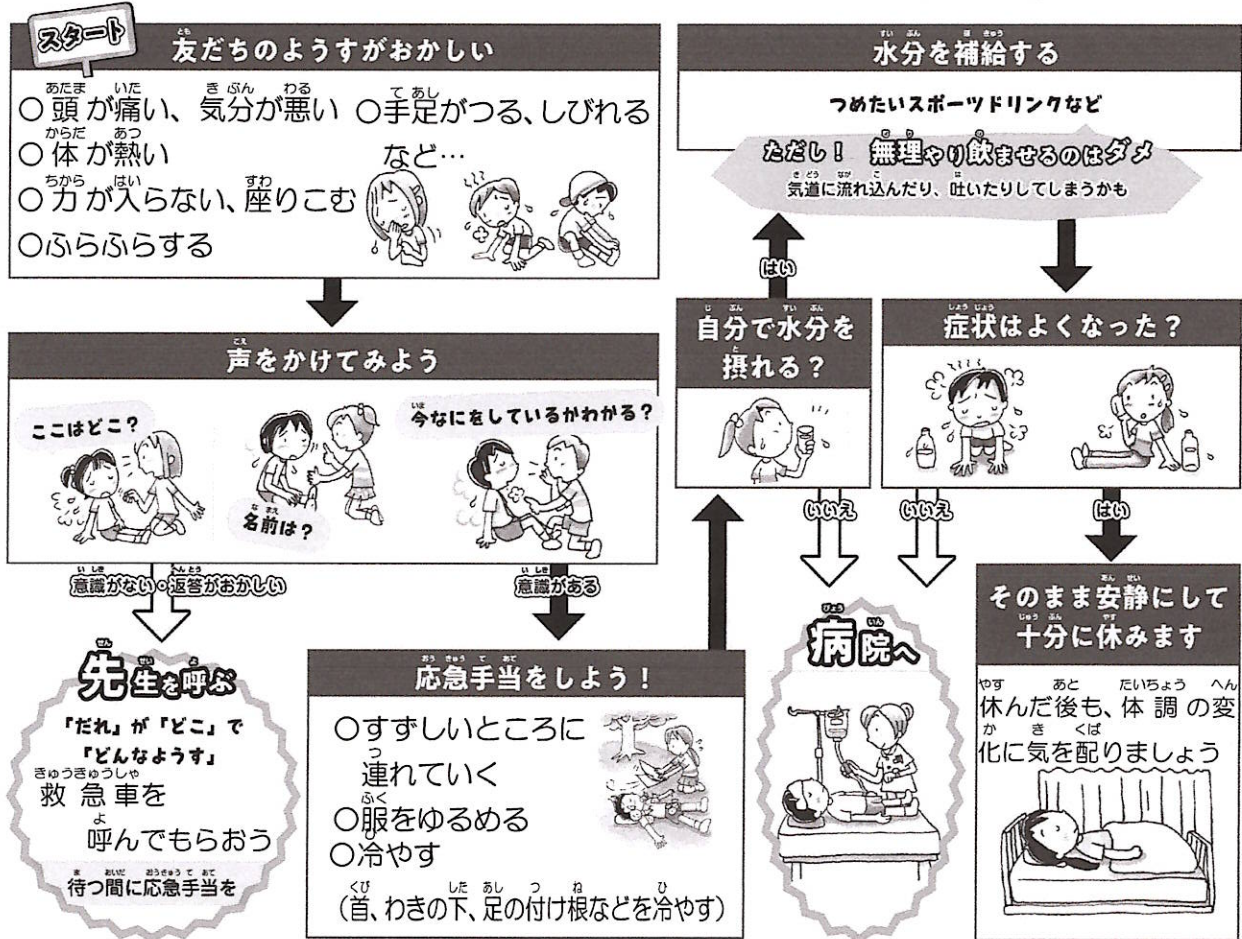
- ① 心身をリラックスさせ、質の良い睡眠につながる。
- ② 冷房で冷えた体を温め、血行促進。代謝アップ！
- ③ 汗をしっかりとかける身体をつくる。



※夏場のお風呂は、38度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかないようにしましょう。

※お風呂の前にはコップ1杯の水分を摂取しましょう。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



ペットボトル症候群に注意!



ペットボトル症候群とは、ジュースや炭酸飲料、清涼飲料水のような糖分がたくさん入った飲み物を毎日大量に飲むことで、体に異常が起きてしまうことを言います。具体的にどんな異常が起るかというと...

★飲んだばかりなのに、すぐに喉がかわく

★だるい ★吐き気 ★ひどい場合は意識障害

子どもは大人よりも体が小さいので、大人と同じ量を飲んでいたら、大人よりも症状が出やすいです。甘い飲み物を飲むときは、氷を入れたり、水で薄めたりすることで、糖分濃度を薄められます。夏の水分補給には、糖分は0でミネラルの入っている麦茶がおすすめです。

夏休みにあるチャンスって?



夏休みには大きなチャンスがあります!

健康診断で、「結果のお知らせ」をもらった人は、時間のある夏休みに病院へ行きましょう。健康になったみなさんと会えるのを楽しみにしています!(病院でみてもらった結果のお知らせの紙は担任の先生にわたしてね)

