

ほけんだより 7月

新野小学校保健室
2023.7.5

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を摂って、元気に夏を過ごしましょう。

水泳学習が始まっています。テレビ・ゲーム・タブレット等は時間を決めて、寝る1時間前には終わりにするようにし、しっかり睡眠をとって疲れをとるようにしましょう。また、この時期になると体調不良の原因が水分不足である場合も多いので、朝食での塩分補給（みそ汁がおすすめ★）と水分補給をしっかりしてきてください。



その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと喉が渇く前に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

なつ か ぜ ちゅうい ～夏風邪に注意しましょう～

さいきん はつねつ か ぜしやうじやう けつせき こ ぶ ねつ たか ながび いんしやう
最近、発熱や風邪症状で欠席する子が増えています。熱も高く、長引いているな～という印象があります。
はやね はやお あさ こころ てあら よぼう
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、手洗いをしっかりするなどして予防しましょう。

夏の三大感染症

て あしくちびやう 手足口病

くち なか て あし ほっしん
口の中や手足に発疹が
で ぬつ て
出る。熱が出ることも。



へルパンギーナ

こうねつ で ちい
高熱が出て、のどに小さ
すいほう
な水疱がたくさんできる。



いんとう けつまくねつ ねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

こうねつ で め じゅうけつ
高熱が出て、目が充血し
たり、涙が出たりする。



なつ て あら かん せんしやう よ ぼう
夏も手洗いで感染症予防！

じかん き つか ～SNS やゲームは時間を決めて使いましょう～

ともだち
友達はもちろん、たくさんの人とつながり、やり取りができる SNS。楽しくコミュニケーションが取れて便利で
すが、危険やトラブルが発生する可能性もあります。夏休みは家にいる時間が増えるため、使いすぎには特に
ちゅうい
注意しましょう。お家の人とルールを決めてから使うようにしてください。

アウトメディアにチャレンジ！



なつ やす
この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
つか
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
ちやうせん
挑戦してみましょう。

- 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。

「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
て決めましょう。メディアとじ
ようずに付き
あ ほうほう み
合う方法が見
つかるといい
ですね。



保護者の方へ(お願い)

健康診断が終わりました。医療機関へ受診が必要な場合はお知らせをさせていただきます。(歯科健診の結果は、受診の必要の有無にかかわらず、全員にお知らせさせていただきます。)水泳学習が始まっていますので、早めに受診していただき、学校まで結果をお知らせください。

毎朝のお子さまの健康観察お世話になっています。体調の悪い場合は事故防止のため、水泳を中止してください。

また、熱中症が起こりやすい季節です。朝食をしっかり食べ、十分な水分補給をしてから登校させてください。暑さで体力が消耗しますので、早寝早起きの習慣をつけ、元気に学校生活が送れますよう引き続きご協力お願いします。