

# 7月 ほけんだより



令和7年7月1日  
新開小学校

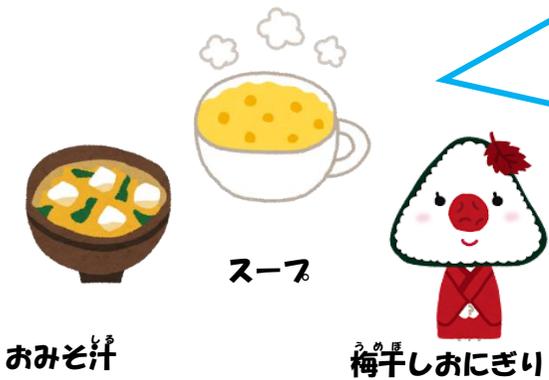
今年（ことし）はあつという間に梅雨（つゆ）がおわってしまい、もう夏本番（なつほんばん）の暑さ（あつ）になっています。暑さ（あつ）に負けず元気（げんき）にすごすために熱中症対策（ねっちゅうしょうたいさく）が大切です。水分補給（すいぶんほきゅう）やこまめな休けい（きゅうけい）、早ね（はやね）、早おき（はやおき）、朝ごはん（あさごはん）、十分な睡眠（じゅうぶんすいみん）など、みなさんはどんな対策（たいさく）をしていますか？ 熱中症（ねっちゅうしょう）をしっかりと予防（よぼう）し、長い夏（ながなつ）を乗り（の）りきり（り）ましょう！

## 熱中症予防のカギはしっかり朝ごはん

熱中症（ねっちゅうしょう）は、気温（きおん）が一番（いちばん）高い時間帯（じかんたい）に発生（はっせい）するイメージ（えいぎ）が強い（つよ）ですが、実際（じっさい）には午前（ごぜん）中の発生率（はっせいりつ）がかなり（かなり）高く、朝（あさ）の対策（たいさく）がとても（とても）重要です（じゅうようです）。

人は寝（ね）ている間（あいだ）にも、たくさん（たくさん）の汗（あせ）をかいて（か）いるので、朝（あさ）おきた（おきた）すぐ（すぐ）の体（からだ）は、水分（すいぶん）や塩分（えんぶん）がとても（とても）少（すく）なくな（な）っています。そんな（そんな）体（からだ）でしっ（し）かり朝（あさ）ごはん（ごはん）を食（た）べず、じゅうぶん（ぶん）な水分（すいぶん）もと（と）らず、運動（うんどう）を（を）したり外（そと）で活動（かつどう）したりすると熱中症（ねっちゅうしょう）にか（か）かりやす（やす）くな（な）って（た）しまいます。朝（あさ）ごはん（ごはん）を食（た）べて塩分（えんぶん）・水分（すいぶん）を（を）しっ（し）かりと（と）って（と）てき（き）て（て）くだ（くだ）さいね。

### ～朝ごはんにおすすめ～



おみそ汁（おみそじゆ）やスープ（すーぷ）は塩分（えんぶん）・水分（すいぶん）が（が）た（た）っぷ（つ）り！ 野菜（やさい）た（た）っぷ（つ）りだ（だ）と（と）な（な）お（お）体（たい）の調子（てうし）を（を）よく（よく）して（して）くれる（くれる）よ。朝（あさ）に温（ぬ）かい（かい）もの（もの）を飲（の）む（む）と、クーラー（クーラー）で冷（ひや）えた（えた）体（からだ）を温（ぬ）めて（めて）くれる（くれる）よ！！ ご飯（い）にも水分（すいぶん）が（が）た（た）く（く）さん（さん）含（あ）ま（ま）れて（れて）い（い）るので（ので）パン（ぱん）より（より）も（も）ご飯（い）が（が）オ（オ）ス（ス）メ（メ）です（です）！ 梅干し（うめぼし）には塩分（えんぶん）も（も）夏（なつ）バテ（ばて）に効（き）くクエン酸（くえんさん）も（も）た（た）っぷ（つ）り！

### 熱中症予防のポイント



## プールで気をつけたい感染症

### 咽頭結膜熱（プール熱）

発熱（はつねつ）、頭痛（ずつう）、せき（せき）、鼻水（はなみず）、のどの痛み（いた）、目（め）やに（やに）、充血（じゅうけつ）、目が腫（は）れる（れる）、全身（ぜんしん）のだるさ（だる）などの症状（じょうむ）があら（あら）われます（われます）。出席停止期間（しゅっせきていしきかん）は症状（じょうむ）が治（な）まった（な）あと（あと）2日（に）すぎる（すぎる）ま（ま）で（で）す。



### みずいぼ

1～3 ミリの「いぼ」が（が）でき（でき）、中（なか）には（には）ウ（ウ）イル（イル）ス（ス）を（を）含（あ）んだ（んだ）液（えき）体（たい）が入（い）っ（っ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）。痛み（いた）み・かゆみ（かゆみ）などの症（じょう）状（じょう）は（は）な（な）く（く）、数（すう）ヶ（ヶ）月（げつ）か（か）ら（ら）数（すう）年（ねん）で（で）自（じ）然（ぜん）に（に）、い（い）ぼ（ぼ）は（は）消（け）え（え）ま（ま）す（す）。



流行性角結膜炎（はやりめ） アデノウイルス（アデノウイルス）により引き起こされる急性（きゅうせい）の結膜炎（けつまくえん）のことで、感染（かんせん）力が（りょく）とても（とても）強（つよ）い（い）です（です）。感染（かんせん）の恐（おそ）れ（れ）が（が）な（な）くなる（なる）ま（ま）で（で）出（で）席（せき）停（てい）止（し）と（と）な（な）り（り）ま（ま）す（す）。



友（とも）だ（だ）ち（ち）同（どう）士（し）で（で）タ（タ）オル（オル）の貸（か）し借（か）り（り）は（は）や（や）め（め）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！！

暑（あつ）くな（な）って（て）き（き）て（て）、プ（プ）ール（ール）や（や）川（かわ）・海（うみ）に（に）行（い）く（く）機（き）会（かい）が（が）増（あ）え（え）る（る）と（と）思（おも）い（い）ま（ま）す（す）。水（みず）の事（じ）故（こ）にあ（あ）わ（わ）な（な）い（い）た（た）め（め）に（に）、次（つぎ）の（の）こ（こ）と（と）を（を）守（まも）り（り）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！！

### 必ず大人と一緒に

① 子（こ）ども（ども）だ（だ）け（け）で（で）行（い）か（か）な（な）い（い）こ（こ）と（と）。毎（まい）年（ねん）、子（こ）ども（ども）だ（だ）け（け）で（で）川（かわ）や（や）海（うみ）に（に）遊（あそ）び（び）に（に）行（い）っ（っ）て（て）事（じ）故（こ）にあ（あ）っ（っ）た（た）と（と）い（い）う（う）ニ（ニ）ュ（ュ）ー（ー）ス（ス）が（が）出（で）ま（ま）す（す）。絶（ぜつ）対（たい）に（に）子（こ）ども（ども）だ（だ）け（け）で（で）は（は）行（い）か（か）ず（ず）、大（おとな）人（ひと）と（と）一（いっ）し（し）ょ（ょ）う（う）に（に）行（い）き（き）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！！



② 川（かわ）遊（あそ）び（び）・海（うみ）遊（あそ）び（び）を（を）す（す）る（る）と（と）き（き）は（は）ラ（ラ）イ（イ）フ（フ）ジ（ジ）ャ（ジャ）ケ（ケ）ット（ット）を（を）着（き）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！！そ（そ）し（し）て（て）ラ（ラ）イ（イ）フ（フ）ジ（ジ）ャ（ジャ）ケ（ケ）ット（ット）を（を）正（ただ）しく（しく）着（き）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！！



③ プール・川・海に入る前に必ず準備体操（か）を（を）し（し）て（て）か（か）ら（ら）入（はい）り（り）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！！そ（そ）う（う）し（し）な（な）い（い）と（と）、水（みず）の（の）中（なか）で（で）足（あし）な（な）ど（ど）が（が）つ（つ）っ（っ）て（て）し（し）ま（ま）う（う）と（と）危（き）険（けん）で（で）す（す）。し（し）っ（っ）か（か）り（り）と（と）準（じゅん）備（び）体（たい）操（そう）を（を）し（し）ま（ま）し（し）ょう（しょう）。

### 水に入る前の準備運動はしっかりと

