

ほけんだより7月



たいとう小学校
7月7日
ほけんしつ

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、暑いところで激しい運動をしたときなどにおこりやすい、日射病や熱けいれん、熱疲労、熱射病の総称です。大量の汗をかいて体の水分が不足することにより、体温のコントロールがうまくできなくなり、気分が悪くなったり、めまいがしたりして、ひどいときには意識を失ってたおれてしまいます。

<熱中症がおこりやすい4つの条件>

- ① 高温 ② 多湿 ③ 無風 ④ 直射日光

*つゆの合間で急に気温が上がった時や、むし暑い日は、特に注意しましょう。

<熱中症を予防するには？>

①生活リズムを整えて、規則正しい生活をする。

(はやね、はやおき、朝ごはんをしっかり食べる。)

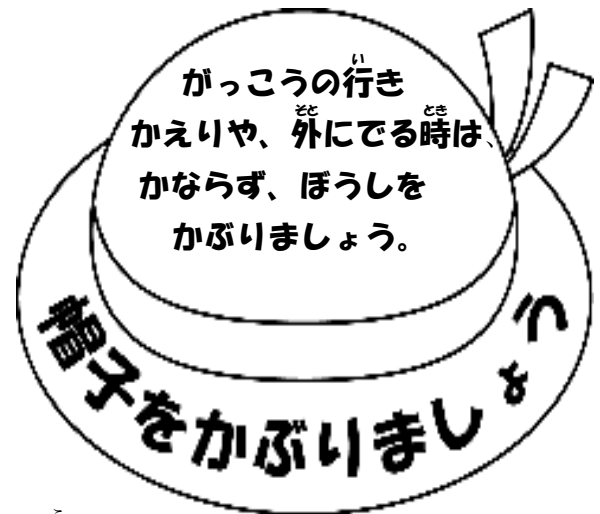
②こまめに水分をとる

③戸外では、ぼうしをかぶる

④吸水性や通気性のよい衣服を着る

⑤体調が悪い時、無理をしない

⑥暑い時、はげしい運動はさける



今流行している病気と、流行しそうな病気です。気をつけましょう。

○溶連菌感染症 (A群溶血性レンサ球菌咽頭炎)

〈症状〉・突然の発熱と全身倦怠感、咽頭痛

・しばしば嘔吐を伴う。

・莓舌や発しんを伴うこともある。

〈予防〉

・手洗いとうがいをこまめにする。

・タオル・ハンカチの共有はしない。

症状があれば、

早めに医療機関を受診しましょう。

○咽頭結膜熱 <プール熱>・・・出席停止

〈症状〉・38～40度の高熱・咽頭炎(咳)

・結膜炎(目の充血、痛みや目やにがでる)

〈予防〉

・手指を石けんでよく洗い、うがいをする。

・タオル・ハンカチの共有はしない。

・プールからでる時は、シャワーでプールの水をよく流す。その後、手洗い・うがいをする。

症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

※おうちの方へ※

1学期の健康診断が終わりました。いろいろ、ご協力ありがとうございました。結果を「けんこうれんらくほ」でお知らせいたします。ご覧になりましたら、押印をして1学期中に学校に戻すようお願い致します。

栄養バランスの良い、かんたん朝ごはんをつくってみよう！

なっとうしらすどん

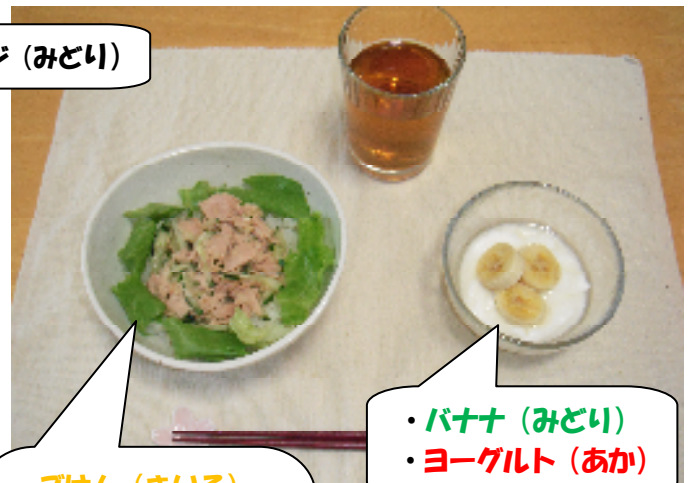


オレンジ (みどり)

- ・ごはん (きいろ)
- ・なっとう (あか)
- ・しらす (あか)
- ・のり (あか)

- ・レタス (みどり)
- ・きゅうり (みどり)
- ・トマト (みどり)

ツナきゅういどん

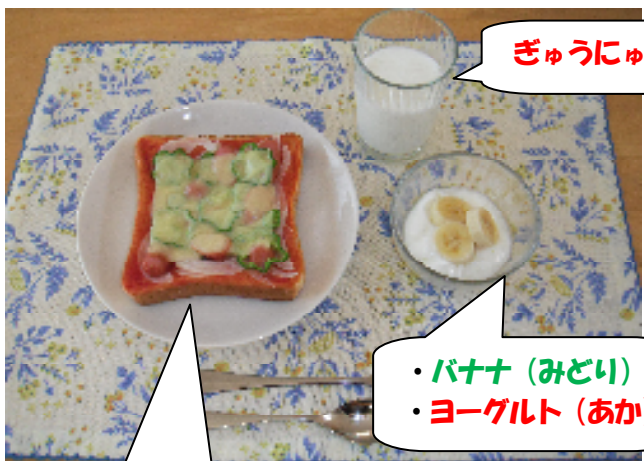


- ・バナナ (みどり)
- ・ヨーグルト (あか)

- ・ごはん (きいろ)
- ・ツナ (あか)
- ・きゅうり (みどり)
- ・レタス (みどり)
- ・マヨネーズ (きいろ)
- ・しょうゆ

パンの方が歯にくっつきやすいから、ごはんがおすすめてです。

ピザトースト



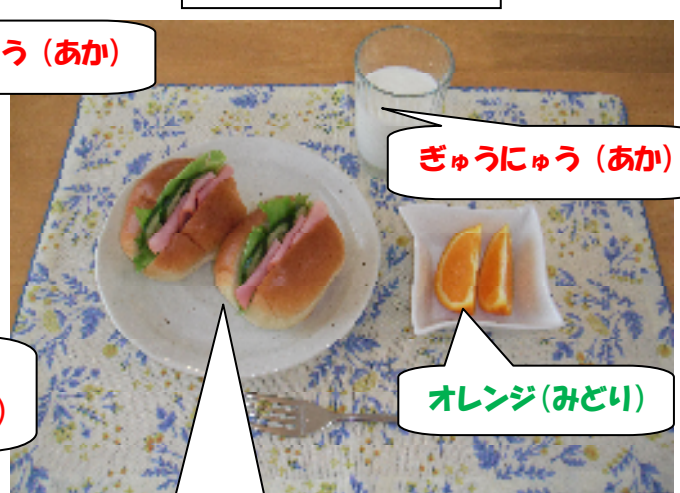
ぎゅうにゅう (あか)

- ・バナナ (みどり)
- ・ヨーグルト (あか)

- ・しょくぼん (きいろ)
- ・たまねぎ (みどり)
- ・ピーマン (みどり)
- ・トマト (みどり)
- ・ウインナー (あか)
- ・チーズ (あか)

☆たくさんつくったら、れいとうしてほぞんできるよ

サンドパン



ぎゅうにゅう (あか)

オレンジ (みどり)

- ・ロールパン (きいろ)
- ・レタス (みどり)
- ・きゅうり (みどり)
- ・ハム (あか)

☆チーズをはさんでもいいかも。

インスタントのスーヰは、塩分が多いので飲みすぎないように気をつけましょう。