

おうちのひととよんでください。

# ほけんだより



九十九小学校 保健室  
平成29年7月19日  
第8号

がつ ほけんもくひょう なつ げんき  
7月の保健目標：夏を元気にすごそう

## なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いづんを  
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

### 夏バテしない生活術



規則正しい生活



クーラーの使用は控えめに



朝食はしっかりと



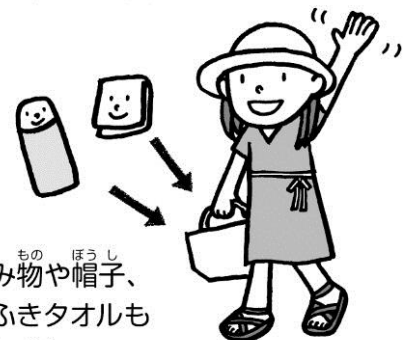
こまめな水分補給

夏バテとは、暑さのせいで疲れやだるさが起こり、食欲がわかない状態です。夏バテを防いで、夏休みも健康に楽しくすごそう!

### 出かけるときの約束



家の人に、誰と・どこに・何をしに・何時に帰るかを伝えてね。



飲み物や帽子、汗ふきタオルも忘れずに。

安全に過ごすために大切な約束です。必ず守ろう。熱中症の予防も忘れずに!

夏本番を迎え、いっそう厳しい日射しが照りつけるようになりました。熱中症予防については引き続き励行をお願いしていますが、夏休みを控えて再度、主要対策としての水分補給について、ご確認いただければ幸いです。

お子さんが外に出かけるときには、水筒、ぼうし、汗拭きタオルの3点セットがおすすめです！

水分補給の主なポイント

◎運動などで発汗が多い際には塩分補給も



◎少量ずつ、回数を分けてこまめに



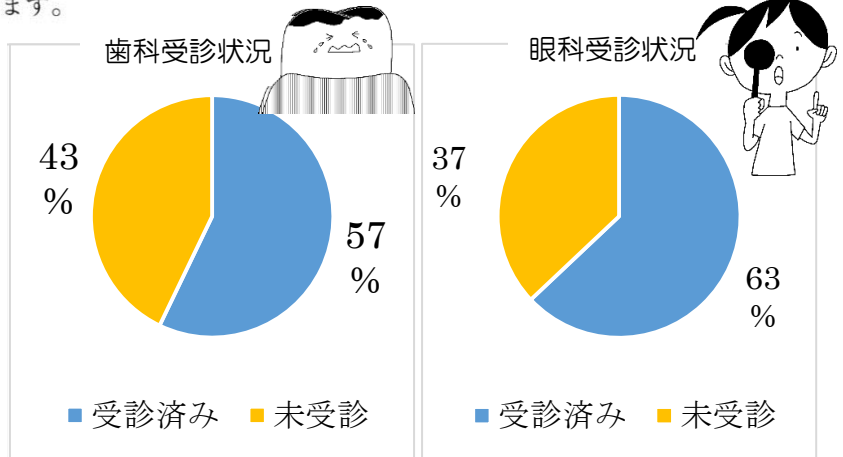
◎糖分や炭酸は控え、水・お茶を中心に

とりわけ、補給のタイミングについては、のどのかわきを感じたときには、体内の水分がすでに不足している状態と考えられることから、『予防』の意識を強くもつことが大切です。「外出する前」「運動する前」「就寝前」など、いろいろな行動の前に水分をとっておくという習慣をつけていただければと思います。

夏休み中に受診を

春の健康診断の結果から、受診のアドバイスを配布しましたが、学校への提出状況は右の通りです。

早めに受診をすると、治療が早く済みます。まだ受診の済んでいない方は、時間のある夏休みを利用して受診してください。



夏なのに? せき、発熱…夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。

主な夏かぜ

- 咽頭結膜熱  
「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。
- ヘルパンギーナ  
39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができます。
- 手足口病  
37℃～38℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。



夏休み中も生活習慣や健康に注意が必要です。保健室から、「夏休み生活チェック」の宿題(8/23～27)も出します。ご協力をお願いいたします。

予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして…』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。