

ほけんだより7月

令和4年7月4日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

7月のめあて 夏を健康に過ごそう

暑さに負けるな!

6月末より気温も湿度も急激に高くなり、いよいよ夏がやってきましたね。熱中症になりやすくなるため、一人一人が意識して、こまめな水分補給・涼しい場所で休む・帽子を被る・マスクを外す等の予防をしましょう。マスクを外したら、できるだけ「喋らない」「周りの人と距離をとる」ことを守りましょう。

★熱中症予防 日頃からこころがけよう!★

①規則正しい生活で体調管理しよう。

早寝早起きをして、毎日朝ごはんを食べましょう。
適度に運動をするのも大切です。



③運動をするときには、こまめに休けいする。

日陰や冷房の効いた涼しい場所で休みましょう。



②水分はこまめに、回数を多めにとる。

冷たすぎないものを飲みましょう。
のどが乾いていなくても飲みましょう。



④体調が悪いときには無理に運動はしない。

体調が悪い時に無理をして運動をしまうと余計に体調が悪くなってしまいますので、安静にしましょう。



いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、つつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



★よい歯のバッジを配ります★

歯科検診でむし歯がなかった人に、よい歯のバッジを配ります。残念ながら、今回の検診でむし歯があった人も、治療をすればもらえます! バッジの色は…

1年生: みどり 2年生: あか 3年生: むらさき
4年生: みずいろ 5年生: ももいろ 6年生: きいろ

歯の健康に気を付けて、卒業までに全部の色を集められるといいですね。



ほけんだより7月

★健康診断が終わりました★

4月から続けていた今年度の健康診断が、6月中にすべて終了しました。保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さまは、なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします。また、6月中に行われた歯科検診で受診のすすめをもらったお子さまも、早めの受診をおすすめします。むし歯は進行すると全身に悪影響を及ぼします。乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯にも影響が出ることがあります。(歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなるなど)



★夏に流行しやすい感染症にご注意ください★

○咽頭結膜熱○

アデノウイルスが原因で起こる感染症です。39～40℃の高熱と喉の痛み、眼の症状としては、結膜の充血や目やになどがみられます。出席停止の期間は「発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状がなくなったあと2日経過するまで」です。

○流行性角結膜炎○

アデノウイルスが原因で起こる眼の感染症です。感染力が極めて強いことが特徴です。結膜の充血、まぶたの腫れ、異物感や目やになどがみられます。出席停止の期間は「医師により、感染の恐れがないと認められるまで」です。

○感染性胃腸炎○

冬の季節に流行するノロウイルスやロタウイルスが有名ですが、アデノウイルスも胃腸炎を引き起こします。下痢や嘔吐が続く場合は医療機関の受診をおすすめします。出席停止の期間は「医師により、感染の恐れがないと認められるまで」です。

★水筒の持参を必ずお願いいたします。

6月末より、急激に気温・湿度が上昇してきました。水分補給による体調管理がより大切な時季になってきました。しかし、水筒を持ってくるのを忘れた、いつも持ってきてないというようなお子さまを見かけます。水分不足はお子さまが熱中症になるリスクを大幅に高めます。水筒を必ず持たせていただきますようお願い申し上げます。

