ほけんだより

みんなげんき！7月

平成26年 7月17日
練馬区立向山小学校

歯の図画・ポスターコンクールの結果をお知らせします。

今年度は、図画の部（１～３年生）に２０名、ポスターの部（４～６年生）に６名が応募してくれました。賞をいただいた人たちを紹介します。

優秀賞　１年２組　矢部　暉大　さん
　　６年２組　志田　來海　さん

奨励賞　２年３組　松浦　実璃　さん
　　２年３組　望月　詩桜　さん

おめでとうございます。これからも、歯と口の健康のためにがんばってください。

夏に出やすい感染症

もうすぐ楽しみにしている夏休みがやってきますね。夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番大切です。７月に入り、咽頭結膜熱（プール熱）や、溶連菌感染症などで学校をお休みする人もいます。夏は気温や湿度が高く、体調をくずしやすい時季でもあります。夏の感染症にも気をつけましょう。

咽頭結膜炎（プール熱）

高い（38～40℃）熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。
→熱は3～4日、目の症状は1週間ほどで治ります。

手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ほう性の発疹が出ます。口の中の水ほうがつぶれると痛みます。
→熱は１～2日、発疹は1週間ほどで治ります。

流行性角結膜炎（はやり目）

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。
→治るのに2～3週間はかかります。

伝染性膿か疹（とびひ）

虫ささされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。
→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。

ヘルパンギーナ

高熱（38～39℃）が急に出て、のどの奥に水ほうができ、のどが痛みます。
→熱は2～3日、発疹は1週間ほどで治ります。

夏休みを元気に過ごそう

長い夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。

1日の過ごし方を決めよう！

朝起きる時刻と夜ねる時刻を決めよう

ついつい気がゆるんで、夜ふかし朝ねぼうになりがちです。早ね早起きで、午前中をじょうずに使いましょう。

勉強は午前中のすずしい時間にしよう

朝ごはんを食べたら、すずしいうちに勉強を済ませてしまいましょう。勉強の効率もアップするし、後で思いきり遊べます。

暑い時間帯は、紫外線や熱中症に注意

暑いと体力を消耗しやすくなります。
日中の暑い時間帯には昼寝をするなど、体を休ませる時間もつくりましょう。

家のお手伝いもしよう

夏休みには、家の中で自分ができることを見つけ、家の仕事を手伝うようにしましょう。

冷たいものをとりすぎていませんか？
夏バテに注意！

待ちに待った夏休み。暑い日が続くとそうめんや冷たい飲みものをおいしく感じますね。でも体の中は、冷たいものに疲れてしまっているかも…？