

令和元年7月3日
練馬区立旭丘小学校

No. 4 **家庭数配布**

☆7・8月の保健目標☆☆
夏を健康に過ごそう!



暑かったり、肌寒かったり、蒸し暑かったりして気候が不安定なせいか、体調を崩している子がいるようです。特に「気持ちが悪い」「おなかが痛い」という子が目立ちます。食中毒も心配される時期です。手洗いと食事、睡眠から体調の管理に気をつけていきましょう。

また、汗の出る時期です。子供たちの様子を見てみると、ハンカチを身につけていない子が多いです。「教室にあるよ」「ランドセルの中」という子もいます。せっかく持ってきても、必要な時に持っていなければ役に立ちません。清潔面からできるだけ汗ふきタオルと手を拭くハンカチは区別して持ってくるのが理想ですね。登校前に「ハンカチ、汗拭きタオルは持った!?」の声かけをお願いします。

これからどんどん暑さが厳しくなります。熱中症の予防のためにも、水泳の授業を安全に楽しく受けるためにも、「早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム」には十分気をつけましょう。

朝ご飯を食べよう! 朝、うんちをする習慣を身につけよう!

排便不調の解決策として、「十分な量の朝食摂取と排便のための時間的ゆとりをもつこと」が言われます。朝ご飯は「おにぎり1個だけ」「パン1切れ」という子や「ヨーグルトだけ」と言って登校している子がいますが、これでは腸の働きが活発にならず、うんちは出にくくなります。

朝ご飯を毎日食べるリズムと、一日のスタートに見合った量、成長期に必要な量の朝ご飯をしっかりとることが大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」だけでなく、朝の排便まで目を向けることは、子どもの日々のコンディションを高め、潜在能力を最大限に発揮できることへつながります。

熱中症にも注意しよう!

熱中症予防のコツ①

できるだけ薄着で、帽子をかぶる!

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう! 風通しがよく、汗をよく吸って乾きやすい素材の服がいい!



熱中症予防のコツ③

水分はうすい食塩水がいい!

水分はうすい食塩水がいい。1Lの水に1~2gの塩をまぜたくらいがちょうどいい濃さです。

熱中症予防のコツ②

こまめに水分補給!

運動している時はコップ1杯分程度の水分を15~30分ごとにとるようにしよう!

熱中症予防のコツ④

規則正しい生活をおくる!

体調不良は事故のもと! 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムに注意しよう!



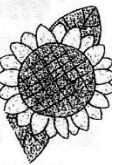
歯科検診時に行った 唾液検査の結果が届きました!



むし歯に関係する唾液中の菌の数を調べていただきました。結果を配ります。(+) (++) だった人は菌が多いということです。今以上に丁寧な歯みがきを心がけ、「甘いものの飲み食いを減らす!」意識で生活しましょう。

80才になっても、自分の歯を20本維持できるように、口の中の健康から“自分の健康は自分で守る”意識と習慣を身につけていきましょう。

楽しい夏休みが始まります。何をしようかワクワクしている間に、あっという間に9月になってしまいます。何か1つ、目標をもって過ごしましょう！そして、楽しく安全な夏休みになるように、生活に気を付けて過ごしましょう。



な

夏の感染症



夏の感染症に気を付けよう！

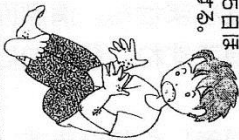
感染性胃腸炎

ノロウイルスが代表的。食べ物や感染者の排泄物から手指を介して感染する。



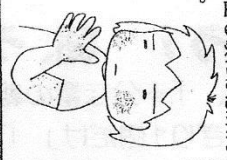
手足口病

手足の水疱（水ぶくれ）と口内炎ができる夏かせの一種。少しの下痢と発熱あり。5日ほどで回復する。



伝染性紅斑（りんご病）

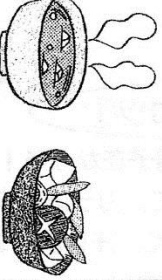
せき、鼻汁、微熱などの症状の後、頬に赤い発疹が出て、全身に広がる。発疹が出る頃には感染力はない。



冷たいものに注意！夏ばて防止の食事

火を通した料理

冷房で冷えた体を温める。煮物・みそ汁などがおすすめ。



食品数を増やす

暑くて食欲が減速すると、ついで類で食事を簡単に済ませがち。ビタミン・ミネラルをしっかりとる。卵・野菜・豚肉・プロテイン・・・果物などを忘れずに。



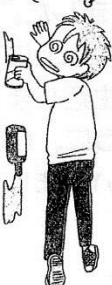
未成年は禁止！おたばこど酒

☆たばこ

- 吸い始めた年齢が早いほど、ニコチン依存症になりやすい。
- がん発症率が高い。
- 運動の持久力が下がる。
- 集中力が下がる。
- せきやたん、めまいや息切れがする。

☆酒

- 脳が萎縮し、学習能力や記憶力・集中力が低下。
- 依存症、急性アルコール中毒になる危険が高い。



☆危険ドラッグ

麻薬や覚せい剤と同じ作用がある。「お羞」「フリー」のように、人体に害がないような名前で売っている。一度使うとやめられなくなってしまう。



危険ドラッグの誘いにのらない！
(成人でもダメ！)

約束しよう！スマホやゲームのルール

- ☆使用する時間を決める。
- ☆有料アプリは保護者と相談する。
- ☆他人の悪口を書かない、関わらない。
- ☆携帯をいながら自転車に乗らない。
- ☆リアルタリントンやリミット機能を設定する。
- ☆知らない人からの誘いは断る。



守って生活リズムをキープしよう！

- ☆寝る時間・起きる時間を決める。(すれても1時間まで！)
- ☆昼寝は短くする。(30分程度)
- ☆寝る前にゲームやスマホをしない。
- ☆毎日朝ごはんを食べる。
- ☆適度な運動を毎日する。(散歩でもよい)

