

ほけんだより 7月がつ

令和元年 7月 18日
 練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 養護教諭 石山 綾
 (家庭数配布)

4 4日間の長い夏休みが始まります。友達と遊んだり、旅行に行ったり、海やプールで泳いだり、それぞれに夏休みを過ごされることと思います。普段は時間がとれずなかなかできないことや新しいことにチャレンジできるかもしれません。一方、長期休み中は、夜更かしや寝不足、間食が増え、食事が不規則、運動不足など、生活のリズムが崩れやすくなりがちです。9月に入ってから学校での生活に合わせようとしても体がうまくついていかず、調子が悪くなってしまうことも多く見受けられます。そうならないために、休み中は以下のことを意識して生活しましょう。

- ・「早寝早起き」を休み中も継続する。
- ・食事は朝、昼、晩の3食きちんと摂る。
- ・涼しい時間に勉強(宿題)をする。
- ・おうちの手伝いや軽い運動で体を動かす。



また、厳しい暑さで体力が落ちていることも念頭に、生活スケジュールを組み立てていかれるとよいと思います。健康で安全な夏休みを送って楽しい思い出をたくさん作ってください。笑顔の皆さんと2学期に会えることを楽しみにしています。

★げんきな生活のキーワード★ 「たのしいなつやすみ」

<p>た べたら歯みがき。 休み中も続けよう</p>	<p>の みものは水やお茶をメインに</p>	<p>し らない人の車にはぜったいに乗らない</p>
<p>い つもと同じ時間にねる・おきる</p>	<p>な んどでも熱中症予防のおさらいを</p>	<p>つ めたいものとりすぎに注意!</p>
<p>や さい、肉、魚... 食事はバランスよく</p>	<p>す ずしい時間に体を動かそう</p>	<p>み ずべには子どもだけで行かないで!</p>

じっとり、だくだく汗について

○汗の働きとは

汗は、皮膚の表面にある「汗腺」という穴から出ています。暑さが厳しい火や一生懸命運動した後は、汗がたくさん出ます。私たちの体は熱さや運動で熱を持つと、その熱を体の外に逃して、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。汗が乾くときに体の表面の熱を奪っていくことで、体が熱くなりすぎることの防いでいるのです。

○汗をかいたら

汗をそのままにしておくと体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。たくさん汗をかいたときには着替えも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。こまめに、少しずつ水分を摂りましょう。また、汗臭さは、汗に含まれている成分と、皮膚にもともといる菌によるものです。お風呂、シャワーですっきり洗い流して、皮膚の清潔も保ちましょう。

今月の保健目標 夏を健康に過ごそう

感染症発生状況（7月）

- ・溶連菌感染症 3人
- ・手足口病 2人
- ・水痘（水ぼうそう）1人

東京都内では、手足口病と水痘に関して注意報基準を超えました。手足口病はコクサッキーウイルスやエンテロウイルスの感染により、手足や口の中に水疱ができる病気です。主に夏に流行します。くしゃみや唾液のしぶき、便などから感染します。手足口病は子供の病気ですが、ときに大人もかかります。子供に比べて発疹の痛みや関節の痛みが出ることがありますが、特別な治療はなく、自然治癒します。校内での大きな流行はありませんが、兄弟からの感染が数名出ています。疑いがある場合は受診してください。出席停止扱いとなる感染症です。担任までご連絡いただき、主治医の指示に従って保護者記入の登校届をご提出ください。登校届けは本校のホームページからもダウンロードできます。

どうして？

夏でも手洗い・うがい

病気を予防するための手洗い、うがいと聞いて、真っ先に思い浮かべるのは『冬のかぜ、インフルエンザの予防』かもしれません。では、寒い冬と正反対の暑い夏にはかぜもインフルエンザもはやらず、手洗い、うがいは必要ないのでしょうか。

手足口病やプール熱（アデノウイルス）などの病気は“夏かぜ”ともよばれていて、冬にはやるかぜと症状がよく似ています。これらの原因となるウイルスは、気温が高いときに元気になるのです。かからないようにするための主な予防法は、やはり手洗いとうがい。また、手洗いはこちらも夏によく起こる“食中毒”などの予防にもつながります。夏でも冬でも、1年を通して、外から帰ったらまず手洗い、うがいをしましょう。そして、毎日の生活の中で、しっかり病気の予防に努めましょう。

健康 ハートの日 あなたの心臓、ずっと大切に

8月10日は「8（ハー）」「10（ト）」の語呂合わせで『健康ハートの日』です。心臓病などの心臓疾患の予防啓発を目的に制定されています。

数ある臓器の中でも重要な役割をもっている心臓。その健康を維持するためには、生活習慣の改善が不可欠です。日本心臓財団（循環器病を克服するための研究助成などを実施）が提唱している「健康ハート10か条」の中から、世代・年齢を問わず取り組めるポイントをご紹介します。

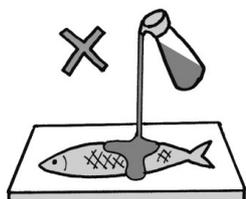
♥ 脂肪の摂取は
植物性を中心に



♥ 食品は栄養バランスを考えて

♥ 食事の量は運動量とのバランスで。
甘いものには要注意

♥ 食塩は調理の工夫で、
無理なく減塩



♥ つとめて歩き、適度な運動

♥ ストレスは工夫をこらして
上手に発散