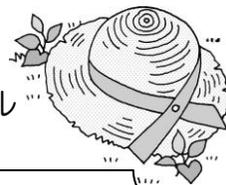


ほけんだより



練馬区立早宮小学校
校長 今井 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 24 年 7 月 2 日 発行
(家庭数配布)

梅雨入りして雨の日も多くなり、じめじめした季節になりました。汗をたくさんかくので、きちんと汗を吸い取る、清潔な下着を毎日身に付けるように子供たちにも話をしています。またハンカチやタオルも忘れずに身に付けて身の回りを清潔にしましょう。



7月の保健目標

夏を元気にすごそう

7月の保健行事

○移動教室前検診(6年生)
9日(月)午後1:20頃



子供たちの大好きな水泳の授業も始まり、プールから楽しそうな声が聞こえます。しかし、水泳の授業は、思っている以上に子供たちの体力を使います。授業の後には、体が冷えすぎたり、寝不足で具合が悪くなったりなど…。そんなときこそ「生活リズム」が重要になります。

また、7月21日から夏休みが始まります。夏休みだから、「ダラダラ・ゴロゴロ」ではなく、夏休みだからこそ大切にしてほしいのが、「生活リズム」です。夏は日も長くなり、夜遅くまで遊んでいたりと、生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるように以下のことに注意しましょう。

- ・栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- ・冷たいものは控えめにしましょう。
- ・水分補給にはお茶や水を飲みましょう。
(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)



- ・戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- ・炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- ・汗をかいたら拭き取り、できれば着替えをしましょう。
- ・毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
- ・戸外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- ・早寝・早起きをしましょう。



この夏もやっぱり注意!
夏にはやる病気



手洗い・うがいはかかさずに

汗の働き

汗は、主に暑いときや興奮状態にあるときに、皮膚の「汗せん」というところから出て、体温を下げる働きがあります。汗をそのままにしておくと、皮膚の細菌と混ざり合っ、いやなおいを放つようになるので、汗をかいたら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



熱中症のサインかも!!

こむら返りが起こりやすいのは、

- 急に筋肉を動かしたとき
- からだがか冷えているとき
- 水分バランスがくずれているとき

運動をして大量に汗をかくと、水分といっしょに塩分なども出ていくので、からだの電解質バランスが崩れた状態になります。すると、筋肉の収縮がうまくできなくなり、こむら返りが起こることがあります。運動中にこむら返りが起こったら、すぐに日陰で休憩し、水分をとるようにしてください。

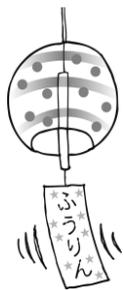


アタマヅラミって?

●アタマヅラミとは
体長2~4ミリの昆虫で、髪の毛に寄生し、頭皮から血を吸います。毎日シャンプーしても寄生することがあり、清潔の状態とは関係ありません。

●見つけ方
髪の毛に産みつけられた卵を探します。卵は約0.5~0.7ミリのだ円形で、毛にしっかりとくっついています。

●もしも見つけたら
専用のシャンプーやパウダー、くしを使い駆除します。(薬局やインターネットで買えます)



□にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させると、先生からのヒミツのメッセージが出てくるよ。

<p>海の生きもの <math>< 5</math></p>	<p>すいぶ□ 補給をしよう</p>	<p>う□わ で水遊び</p>
<p>8月7日は は□の日</p>	<p>かみ□り に気をつけて</p>	<p>おて□だい をしよう</p>
<p>は□おき は三文の徳</p>	<p>夏のくだもの □いか</p>	<p>は□がき ていねいに</p>

+1°Cでみんなにやさしく

冷房が心地よく感じられる季節。でも、冷やし過ぎはからだの不調や、電力の無駄づかいにつながります。

■冷えから起こるからだの不調

- ・だるい
- ・おなかの調子が悪い
- ・頭が痛い

■冷房の設定温度は28°Cを目安に
設定温度を1°C高くすると、約10%の節電に。

カーテンで日ざしをさえぎるなど、エアコン以外で暑さをしのぐ工夫もしましょう。あなたの「プラス1°C」が求められています。



先月の保健室より
溶連菌感染症8名、流行性角結膜炎1名いました。また、急に暑くなってきたためか、発熱を伴わない頭痛、腹痛や嘔気、下痢などの症状を訴えて保健室に来る児童もいました。食中毒の発生数の多くなるこれからの季節、体調管理に気をつけてください。