

ほけんだより 7月

～家庭数配布～

平成28年7月5日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

気温30度を超える蒸し暑い日が続いています。少しずつ暑さに体を慣らしていますか？梅雨が明けると夏本番です。

夏を元気に乗り切るためには、熱中症に気を付けながら、暑さと上手につきあっていくことが大切です。クーラーに頼り切らず、朝夕の涼しい時間は、外遊びで体を動かせるといいですね。

また、練馬小には校帽がないため、つばのある帽子を持たせていただくと、登下校や屋外で学習する際かぶることができ、熱中症予防になります。



ボウシを持って
こよう

夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p>おなか がいたい</p> <p>つめたいものを とりすぎていませんか？</p>	<p>からだ がだるい</p> <p>クーラーのある部屋に ずっといませんか？</p>	<p>からだ がかゆい</p> <p>あせ 汗をこまめに ふいていますか？ むし 虫にさされていませんか？</p>	<p>からだ がムクムク むくむく</p> <p>日やけに 気をつけてますか？</p>	<p>食 がく が ない</p> <p>おやつ の食べすぎ、 運動 ぶそくでは ありませんか？</p>
--	---	---	---	---

感染症発生状況

6月は、溶連菌感染症でのお休みがありました。



夏休みの約束

1. 夏こそ、○んでももしっかり食べよう
2. ○めたいものを飲みすぎない
3. あせ○じょうずにかこう
4. テレビや○ームでダラダラ過ごさない
5. 汗をかいたらすいぶ○の補給
6. エアコンの温度に○をつけよう
7. シャワーですませずお風呂○つかりよう

スポドリ飲み過ぎ = 糖分取り過ぎ



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

糖分の多い清涼飲料を多飲すると、急な糖分の吸収により高血糖になります。高血糖の症状として「のどの渇き」がでるため、さらに清涼飲料を飲むことを繰り返すという悪循環に陥ってしまいます。その結果、脱水症状や昏睡症状になることもあります。これを、ペットボトル症候群といいます。

塩分やミネラルのある朝ご飯をしっかりとってれば、学校で行う活動での水分補給は水やお茶で十分です。熱中症予防のためとはいえ、スポーツドリンクなどだけでの水分補給は危険です。

運動の強さや、汗のかきかたを考えた上で、上手に水分補給をしましょう。



なかにいれるお茶や水は、その日に飲みきれ的分だけにしましょう

自分でしっかりと管理しましょう

使ったあとは、よく洗って、よく乾かしましょう

水分補給にかかせない

水筒を使うときは

ふりまわしてはいけません

とも友だちとまわし飲みしてはいけません

ステンレス製ボトルの注意!

- 破裂・破損のキケンがあるため入れてはいけないもの
- 炭酸飲料 ○ 牛乳、果汁など ○ 塩分を多く含むもの (スポーツドリンクも少量の塩分を含むので、こまめな手入れが**必要**)
- 手入れで漂白剤は使わない!