

# 保健だより

令和6年 7月 1日  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 岩井 一雄  
養護教諭 山本 実央

7月の保健目標  
夏を健康に  
過ごそう

プールに入るのが気持ちの良い季節になりました。安全に楽しく水泳学習に取り組むためには、気をつけないといけないことがたくさんあります。また、これからどんどん暑くなります。下の3つの不足に気をつけてすごしましょう。



じどうのみなさんへ  
◆お子様と一緒に読み下さい

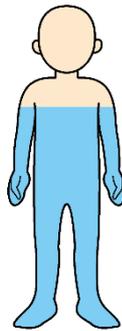
夏の〇〇不足に気をつけよう

## ① 水分不足

人の体の半分以上は水分で  
つくられています。

子ども・・・70%  
おとな・・・60%

のどがかわいたと感じるのは脱水のサイン



のどがかわく前にのお



## ② すいみん不足

人は寝ることで、暑さでつかれた体を  
回復させます。

しっかりすいみん! 早くねよう



## ③ 栄養不足

冷たいものや、あっさりしたもの  
ばかりだと、胃腸が冷えて食欲が  
下がり、夏バテになります。

きほんは3食+えいようバランス



## ひふのトラブルをふせごう

### 皮膚のトラブル！



かかない・さわらない

#### ○虫さされ こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみやはれ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分が悪くなった

#### ○虫さされの手当て

- ・石けんで洗って流水で流す
- ・はれていたら冷やし、必要に応じて薬をぬる

☆かゆいからといってかくと、悪化することがあります。虫にさされた後に高熱や頭痛などの症状が出た場合は、病院へ行きましょう。

かゆくても、ひっかかないで！

ひっかくと、そのきすぐちからバイキンが入り、「とびひ」になってしまうことがあります。手の爪も、みじかく切っておきましょう。

### あせも

- あせをかいたら  
こまめにふく
- シャワーをあびる
- きがえる

### 汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

### 日焼け

- 日焼け止めをぬる
- ひふが赤くヒリヒリするときは冷やし。
- ひどいときは病院に行く



## 1学期の保健室から

6月までの感染症状況は、溶連菌感染症8名、新型コロナウイルスと水ぼうそうが1名でした。また、発熱や嘔吐による早退は18件でした。いつもお迎えのご協力ありがとうございます。本校で感染症の流行はありませんが、近隣の学校では胃腸炎や手足口病の流行がみられます。引き続き、夏に流行する感染症に気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います。