

# ほけんだより7月号

令和6年 7月 2日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林伸之  
養護教諭 原田里美

しつど<sup>たか</sup>の<sup>ひ</sup>高い、じめじめとした日が続いています。  
あせ<sup>てあら</sup>汗ふきや手洗いのために<sup>せいけつ</sup>清潔なハンカチを身に<sup>み</sup>付けましょう。

## 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

**な**おしておこう  
調子や具合のよ  
くないところ



むし歯などは、この  
休みを使ってちょう  
きをすませよう。

**わ**めたいもの  
あさりしたもの  
ばかり食べてない？



いちにち<sup>しょく</sup>  
一日3食、いろんな  
食品でバランスよく  
栄養をとろう。

**や**りすぎ注意！  
ゲームやネットは  
時間を決めて



すいみん不足や、運  
動不足にならない  
ようにしよう。

**す**いぶんを  
こまめにとって  
熱中症予防



あせ<sup>ほ</sup>汗をいっぱいいた  
時は塩分もいっしょ  
にとろう。

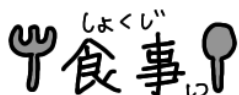
**み**ださない  
生活リズムは  
いつもどおりで



や<sup>あひだ</sup>休みの間も、早ね  
早おきを<sup>こころ</sup>心がけ  
よう。

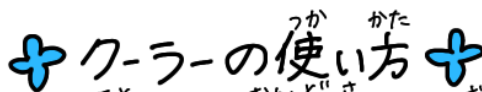
## 夏バテをしないために...!!

「夏バテ」とは... 体が<sup>からだ</sup>だるい、食<sup>しょくよく</sup>欲<sup>よく</sup>がない、つかれやすい、  
ね不足などの夏の暑さによる体<sup>たい</sup>調<sup>てい</sup>不良<sup>ふりょう</sup>のこと。

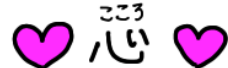


**食事**  
たんぱく質  
お肉、お魚

**ビタミン**  
野菜  
は、不足しやすい  
のでしっかりとろう!



**クーラーの使い方**  
外との温度差が大きいと不調の原因になります。部屋を冷やしすぎないようにしよう。



**心**  
夏休みは色々な事  
に取り組める時間でも  
あります。新しい事、すき  
な事に挑戦して、心  
も体も元気に過ご  
せるといいですね♪




# 夏の「かせ」ってなんだろう？ おも主に4つあります


てあしくちびょう 手足口病	ヘルパンギーナ	いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱(プール熱)	ねつ 流行性角結膜炎(はやり目)
 <ul style="list-style-type: none"> <li>あしにみずぶくれ</li> <li>こうないえん</li> <li>38℃程度の発熱</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>口のなかの水疱</li> <li>のどの痛み</li> <li>おうとん</li> <li>腹痛</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛み</li> <li>充血</li> <li>目のかゆみ</li> <li>頭痛</li> <li>40℃近い高熱</li> <li>腹痛</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>白目が赤くなる</li> <li>目やに</li> <li>なみだ</li> <li>目か</li> <li>ゴロゴロする</li> </ul>

これらの病気の予防は「手洗い・うがい」が基本です。症状がある時は、病院へ行きしっかり体を休め、元気に夏を過ごしましょう。

急に暑くなったら、熱中症に注意しましょう

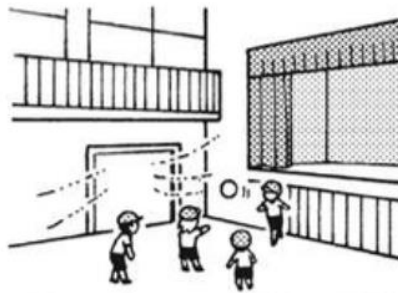


汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。




こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。

---



室内ではかぜとお風通しをよくしましょう。



臭いが悪くなったら、大人を呼びましょう。

夏でなくても、急に気温の上がる日があると、暑さに慣れていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

## ほけんしつより ～牛乳のナゾ～

ある日...



冷ぞうこって何が入ってるんですか？

原田先生 → 見てみる？

ほれい 保冷がい

いす 氷

いろいろあるよ！

すーい！...あれ？



牛乳

なんで"牛乳"があるの？！

飲んで"もいいですか！"



ほんがぬけ落ちたときに、つけるのでダメですよ...！

牛乳は口の中と鼻先が近く、ぬけ落ちた菌をつけておくことで、菌を元にもどす可能性が高まるのです！