

ほけんだより

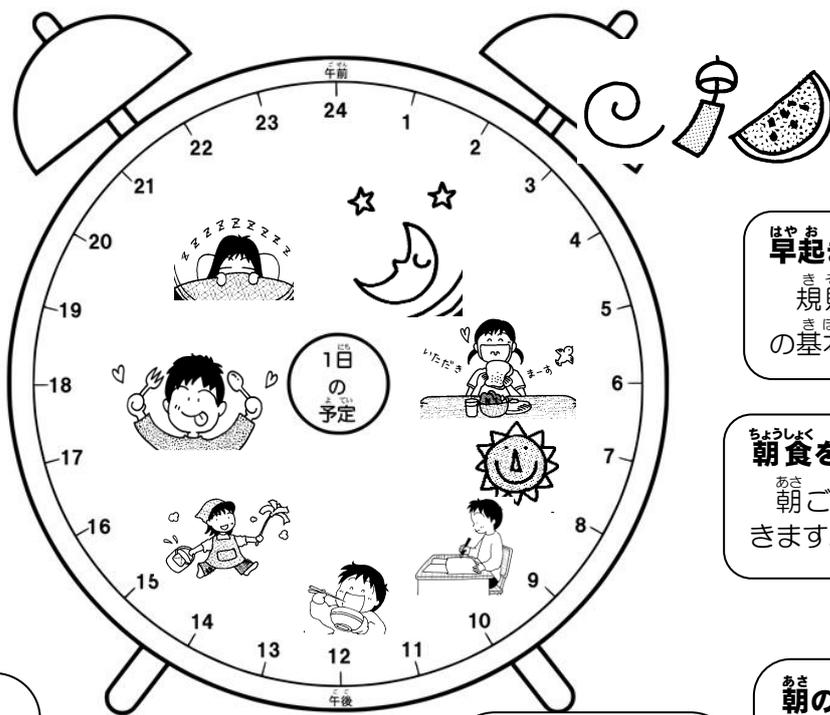
～夏休みに向けて～



令和元年7月18日 No.5
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 養護教諭 武田 祥恵

いよいよ夏休みが始まります。どんなふうに過ごそうかな…と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいくってください。そして学校があるときと同じように、早ね早起きをする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。

なつ やす はじ す かた
 さあ、夏休みが始まります！こんな過ごし方をしよう！！



よふかせず、早く寝よう！

つぎ ひ やす
 次の日が休みだからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつも通りの時間に寝ましょう。

1日3食。仕上げの夕食！

できるだけ決まった時間にとるようにしましょう。

家のお手伝いをしよう！

自分でできることを探して、毎日の日課にしましょう。

昼ごはんもしっかりと！

朝ごはんと一緒に…なんてことにならないように。

家でダラダラしすぎない！

エアコンの効いた部屋で一日過ごす…なんてことのないように。

早起きをしよう！

きそくただ せいかつ
 規則正しい生活の基本です。

朝食をきちんととろう！

あさ
 朝ごはんから体が起きます。

朝のうちに勉強をしよう！

すず
 涼しいうちにすると快適です。

★出かけるときのやくそく★

なつやす とも で おお おち で つぎ
 夏休みは友だちどうしで出かけることも多くなると思います。出かけるときは次の5つのことを必ずおうちの人につたえよう。

- ① どこへ
- ② だれと
- ③ どうやって
- ④ 何をしに
- ⑤ 何時に帰るか



*暑い日は帽子や飲みものもわすれないでね。

虫さされに気をつけて！

◆さす虫

例：ハチ、毛虫など



◆かむ虫

例：ムカデ、クモなど



◆血をすう虫

例：蚊、アブ、マダニなど



野外での活動も多く、暑さのためにうすぎになる夏は、上記のような虫に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで・長ズボンなどで肌をあまり出さないようにします。虫よけなども上手に活用するとよいですね。また、ハチは甘いに引寄せられるので、飲みかけのジュースなどにも気をつけるようにしてください。

あせもに注意！

汗ばむ季節になると注意したいのが「あせも」です。あせもは、たくさん汗をかくことによって、汗が出てくる管が詰まってしまい、かゆくなったり、赤いぶつぶつができたりします。あせもを予防するためにも、汗をかいたらこまめにふきとり、シャワーをあびたり、着がえをするなど体を清潔することが大切です。もし、あせもができて、絶対にかいてはいけません。あせもをかくと、その傷口から菌が入って「とびひ」という皮膚の病気になる、体のあちこちに広がってしまうことがあります。



虫よけのポイント

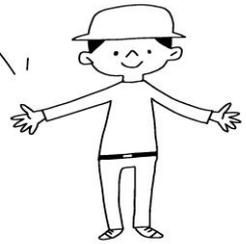
防虫スプレーをする

カヤブコなどの虫がいる場所にいくときは、防虫スプレーをして予防しましょう。



肌を出さない服を着る

長そでのシャツや長ズボンを着て、肌を出さないようにしましょう。

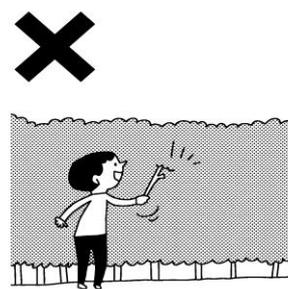


ハチの巣・生けがきに注意

もしもハチの巣を見つけたら、巣には近寄らないようにします。ハチの羽音がしたら、静かににげます。



チャドクガは庭や生けがきのツバキの木などで産卵します。初夏から秋にかけては幼虫が多いので特に注意します。



保護者の方へ ～定期健康診断へのご理解・ご協力ありがとうございました～

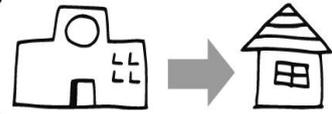
4月から定期健康診断を行ってまいりました。保健関係書類のご記入・ご提出、また受診勧告書のご提出等、様々な面へのご理解・ご協力ありがとうございました。つきましては「定期健康診断の記録」をお渡しさせていただきます。ご家庭でご確認いただいた後、ご返却の必要等はありません。また、学校で健康診断を受けた際の結果であり、受診勧告書をご提出していただいた後の結果ではございませんので予めご了承ください。※なお受診後の結果についても、随時養護教諭のほうで確認しておりますのでご安心ください。

2学期には、身体計測や秋の歯科検診があります。今後とも学校保健活動へのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

裏面もご覧ください

保護者の方へ

子どもの『水の事故』について



夏休みは、海や山など自然と触れ合うよい機会です。しかし、普段と異なる環境で開放的な気持ちが“油断”につながり、思わぬ事故が起こることもあります。とりわけこの時季は、水の事故に嚴重な警戒が必要です。

例えば、子どもの水難による死者・不明者の半数以上は「河川」での事故だったそうです（平成26年7～8月、警察庁）が、これは監視員やライフセーバーがいないこと、思いがけない深みや急流などが原因として考えられます。どのような危険が潜んでいるかをしっかりと把握したうえで、子どもだけで水辺に近づけさせない、複数の大人が見守るなど、気をつけていただければと思います。また、水辺に限らず、外出先では急な雷・突風・大雨など、天候の変化にも常に気を配っておきたいですね。



夏のお腹のトラブル 軟便・下痢

私たちの便は、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。よい状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。

しかし、腸の機能に障害が起きて便の水分量が増加すると、軟便や下痢になってしまうことがあります。とくにこの時季は、暑さで体が弱っていることに加えて

- ・冷たいものとりすぎ
- ・冷房の使いすぎ



などによって、腹痛を伴う軟便や下痢がよく起こります。お腹を中心にあたためたり、油もの・辛い食べものを避けたりして、体を休ませましょう。ただし、

- ・下痢が何度も続く
- ・腹痛が激しい
- ・吐き気や嘔吐、発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症（食中毒など）も疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。

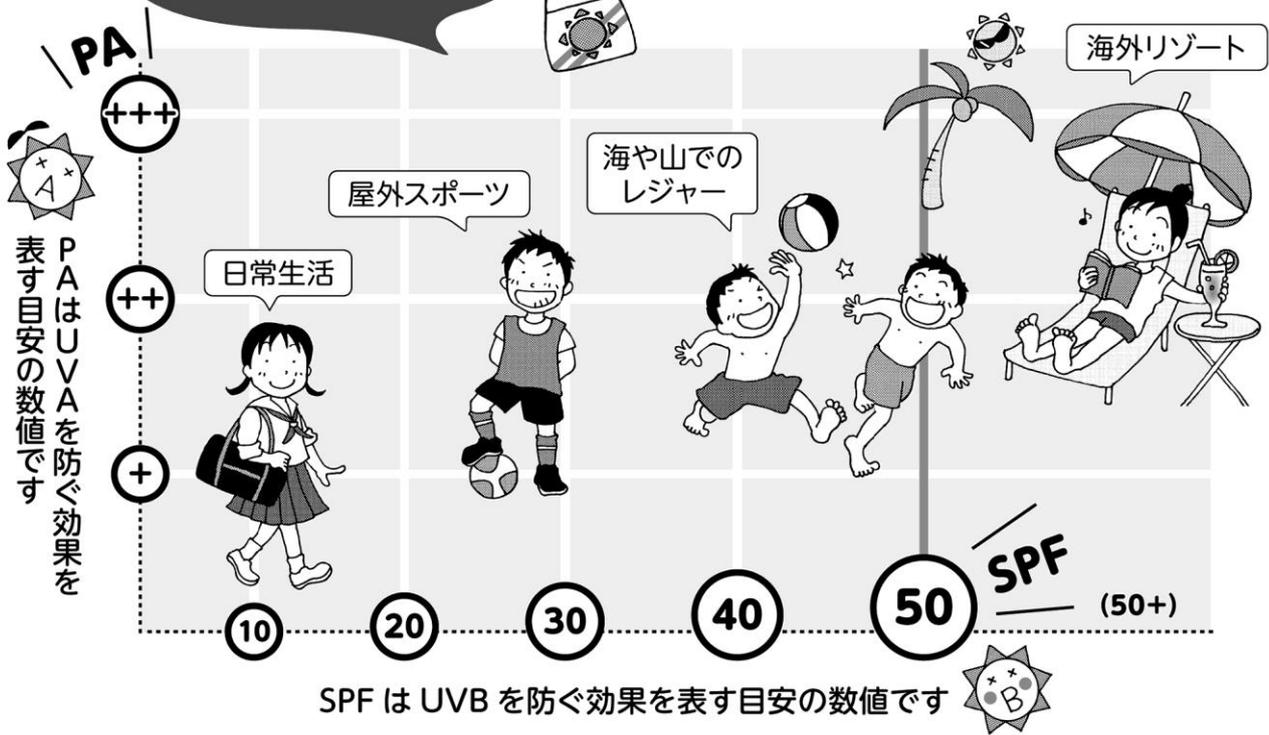


知っ&こ 紫外線

上手に選ぼう
日焼け止め

UVA 肌を黒くします。肌の奥まで届き、しみやたるみの原因に。

UVB 肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。



～夏に流行しやすく、練馬区でも出席停止となる感染症～
—特に2学期始業式前における感染の場合、登校についてもご確認ください—

咽頭結膜熱（プール熱）

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて 38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について
症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。

手足口病

病原体 エンテロウイルス

症状 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

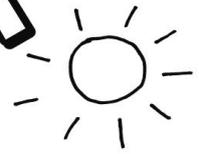
ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

登校について
熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。

さらに、練馬区では「専門医により感染の恐れがない」と認められるまで出席停止です。

夏のはたらきもの!

汗のギモン



Q 汗にはどんなはたらきがあるの？

A おもに体温を下げます。

水分は ① するときに熱を ② ので、
熱くなりすぎないように汗が出ているのです。

さらに、体の中の ③ も排出されるので、
汗をかいたら水分だけでなく ③ もとるようにしましょう。



Q 汗をかかないとどうなるの？

A 体が暑さにまけ、④ になってしまいます。

また、⑤ ところでずっとすごしていると、
体がうまく汗をかけなくなっていくます。

暑いからといって、あまり ⑥ に
たよりすぎないように
生活することが大切です。



Q 汗をかかない動物がいるってホント？

A ⑦ はほとんど汗をかきません。

舌を出してハアハアと呼吸し、
だ液によって体温調節します。

また、⑧ や ⑨ は耳を大きく動かし、
耳やそのまわりの血管を風にあてて体温調節します。

わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には、
⑩ などがいます。



● ①～⑩にあてはまるキーワードをえらびましょう！

キーワード	シャワー	ばくはつ 爆発	うばう ウマ	つよめる	えんぶん 塩分	てつぶん 鉄分
ねっちゅうしょう 熱中症	キリン	やけど	なつ 夏	かぜ 風	すずしい	じょうはつ 蒸発
れいぞうこ 冷蔵庫	イヌ	サル	ウサギ	とうぶん 糖分	とどめる	カラス
					しめった	エアコン