

7月 ほけだより

No. 6
令和5年7月7日(金)
利府町立利府第三小学校
保健室

7月に入りました。日中は真夏のような暑さだったり、湿度が高く、ムシムシしたりと、体調を崩しやすい時期です。夜は早めに寝て、十分に睡眠を取るようにしましょう。熱中症予防のため「のどが渴いた」と感じる前に、時間を決めて水分を取るといいですね。

3～5日に保健委員会による清潔調べを行いました。ハンカチを忘れてくる人が多いのが気になります。自分のハンカチが家のどこに置いてあるか確認し、いつも使えるように、身に付けておきましょう。



今日の目標 夏を健康に過ごそう

春の健康診断

4月～6月に春の健康診断を行いました。

7月中旬に、歯科検診の結果を配付します。健康診断結果一覧は通信票と一緒に配付するので確認してください。各家庭でファイルに綴じて保管してください(1年生には新しい紙ファイルと一緒に配付します)。



歯科検診では、低学年の歯がきれいにみがかれていると褒めていただきました。この調子できれいな歯を保ちましょう。CO(要観察歯)はむし歯になりかけの歯です。奥歯に多く見られました。むし歯に移行させないために、鏡を見ながら丁寧にみがくことが大切です。高学年では深いむし歯や一人で何本もむし歯がある人もいました。早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

夏かぜ(ヘルパンギーナなど)がはやってきました

【ヘルパンギーナ】

感染してから2～4日後、突然の発熱(38～40℃)とのどの痛みで発症し、口の中に水疱(水ぶくれのような発疹)ができる病気です。まれに重症化(髄膜炎など)することもあります。病気の原因は、主にコクサッキーウイルスです。

のどの痛みが強いため、食事や飲み物をとるのが大変なこともあります。やわらかいうどんやゼリーなど、食べやすいものを少量ずつとるようにしましょう。

【RSウイルス感染症】

潜伏期間は4～6日です。主な症状は発熱、鼻水、咳等で、通常は1週間くらいで治ります。どの年齢でも感染は起こりますが、小さいお子さんが初めて感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。かぜ症状が見られたときには、無理をせず早めに受診し、体をゆっくりと休ませましょう。

プール学習がはじまっています

体調を整えて参加するのはもちろんですが、耳掃除や爪切りなども忘れずに行いましょう。また、擦り傷などの生傷がある場合は入れません。絆創膏や髪ピンなどはプールの器械の故障につながるため全て外して参加しましょう。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

すいろう 水筒を わす 忘れちゃった

すい ぶん 水分不足

あせ ぶん 汗をかき分、こまめな すい ぶん 水分補給を

なつ 夏はたくさん汗をかいたので、こまめに すい ぶん 水分補給しないといけません。ポイントは“のどが かわ まえ の すぐ 前”に飲むこと。外に行くときは すい とう 水筒を忘れないようにしましょう。

きのう 昨日 よ 夜ふかしたから ねむ 眠い...

すい びん 睡眠不足

あせ からだ 汗をかきやすい体に

ねつ ちゅう じょう 熱中症を予防するには、あせ を かいて たい おん 体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかき 機能 が うまく 働かなくなってしまう。毎日十分 すい びん 睡眠をとります。

すず へや 涼しい部屋で ゴロゴロ、さいこう 最高~

うん どう 運動不足

かる うん どう からだ あつ な 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まい にち すず へや 毎日涼しい部屋でゴロゴロして うん どう 運動不足だと、 からだ あつ さに慣れず、急に運動したときに危 けん 険です。涼しい時間帯に、軽い運動 をする じょう 習慣をつけるといいですよ。

ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが かわ と、 つめ 冷たく て甘いジュースが ほしい 欲しく なりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには 想像 以上の 砂糖 が 入っています。

かく ざ とう 角砂糖

ふろ み たん さん レモン風味炭酸ジュース 500mL (約) 17 個分

スポーツドリンク 500mL (約) 10 個分

りんご じゅう す (濃縮還元) 200mL (約) 8 個分

ジュースを飲みすぎると、ふと 太りやすくなったり、むし ば 歯になりやすくなります。 普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

