

# ほけんだより

令和5年7月3日

新宮町立立花小学校

保健室

強い日ざしを感じる日が増えてきましたね。例年より早く始まった今年の梅雨は、終わるのも早いという予報があるようです。梅雨が明けると、一気に気温が上がり、夏らしい気候になります。今のうちに、たくさん水分をとってあせをかくことが、夏に負けない体づくりにとても大切です。

学校では健康委員会が毎日『熱中症指数』をはかり、危けん度を放送でよびかけてくれています。毎日しょうこう口のけい示をかくにんして、『今日は外遊びしてもいいのかな?』と気にしている人も多いですね。危けんな暑さの日は、運動遊びや外遊び、体育の学習ができないことがあります。暑さとじょうずにつきあい、元気に夏をたのしみましょう。



## 今月の保健目標 命を大切にしよう

もうすぐ夏休みですね。夏休みはおうちの人や先生、大人がいなくて過ごす時間が増えてきます。ですが、ついたのしいことにおちゅうになり、『これくらい、だいじょうぶだよ』と危けんな行動をとってしまうことがあります。『自分の命を自分で守る』ことがとても大切です。校長先生もよくお話しされていますね。正しい知識をもってはんだんし、行動し、健康・安全第一で、たのしく夏をすごしましょう。

## きをつけて! 夏にひそむけんこうに関する危けん...

### 水

夏は海やプールであそぶことがふえます。ルールを守ってあそべばとてもたのしい思い出になりますが、泳いではいけない沖(水のそこが深いところ)に出たり、プールでかんし員さんの言うことを聞かないと、大きな事こになってしまうことも…。特に海の波は、急に大きくなって体をのみこんでしまうことがあります。ルールを守ることが、命をまもることにつながります。

### 暑

真夏の暑さは日ざしがとても強く、外ですごしているだけで十分ねっちゅうしょうになるおそれがあります。ねっちゅうしょうは、ひどくなると救急車が必要なほど体がつらくなります。日ざしを長い時間あびていると、皮ふが赤くなり、いたみが出ることもあります。日やけどめをぬったり、ぼうしをかぶったり、自分にあったくふうをしましょう。日やけて赤くなったところは帰ってすぐに氷でひやすと、赤みが引きやすいのでおすすめです。

### 食

夏休みも、学校の日と変わらない食習慣をところがけましょう。『暑いとなんだか食よくがわからない...』と感じる人もいます。しょうが、栄養が足りないと、あつというまに体が夏の暑さにまけ、ぐあいかわるくなったり、元気にあそべなくなってしまう。そんなときは、つめたいものやのどごしのよいもの(うどんやそうめんなど)など、食べやすいものからエネルギーをたくわえましょう。

## 保護者のみなさまへ

今年度の学校健康診断が終了しました。持参物等家庭でのご配慮、ありがとうございました。

検診にて学校医の所見があったお子さんに、『受診勧告書』を配付しています。(何も所見がなかったお子さんについては、特に配付物はありません。)学校検診で疾患の疑いのあるお子さんに関しましては、かかりつけでの受診をお願いしております。特におし歯については、乳歯でもその後生えてくる永久歯に大きな影響があること、細菌が体内に入ると他の疾病につながるおそれもあるという話が、学校歯科医のほうからあっています。夏休みは比較的一年の中でも時間がとりやすい期間かと思えますので、病院受診していただき、その後の治療や経過について、受診勧告書を通じて学校にお知らせいただくと幸いです。

受診勧告書は、病院に持参していただき書いてもらうか、持参をわすれた場合は保護者の方で書いてもらっても結構です。お子さまを通じて、学校に提出をお願いいたします。

## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



**ヘルパンギーナ**  
38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

**手足口病**  
口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

**咽頭結膜熱(プール熱)**  
38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## 夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いついたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

## 体を温めるには...

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

