

# ほけんだより 7月

平成 29 年 7 月 5 日  
 沼島市立共成小学校  
 校長 石井 世津子  
 保健室  
 1~3 年生用

あと少しで1学期もおわりですね。もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みです。夏休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日、けんこうで元気にすごしてくださいね。あつい日は、こまめに水分をとって、熱中しようにならないように注意しましょう。



## 夏休み、健康にいい生活をおくっているのは？

~それぞれのセリフから、健康にいい生活をおくっている子はだれか考えてみよう！~

夏休みは学校が休みだから、夜おそくまでおきても、だいじょうぶだよ

Aくん

暑いときは、ジュースをたくさん飲むようにしているよ。アイスクリームもたくさん食べるよ。

Dさん

わたしは、クーラーがきいたへやに一日中いるよ。外に出ることがないから、暑さは感じないよ。

Bさん

休み中でも、よく外であそんでいるよ。ぼうしと水とうをもつて、出かけるようにしてるわ。

Eさん

毎日、決まった時間にごはんを食べて、決まった時間にねるようにしているよ。

Cくん

健康にいい生活をおくっているのは：Cくん、Eさん  
 Aくん(×)…休みの日でも、はやねはやおきを心がけましょう。  
 Bさん(×)…クーラーがついたところばかりにしていると体調をわるくする原因になります。  
 Dさん(×)…ジュースやアイスにはさとうがたくさん入っています。むし歯になりやすいので飲みすぎには注意しましょう。



みなさん、「星に願いを」という曲を知っていますか？

「かがやく星に心のゆめを祈ればいつかかなうでしょ〜♪」(←聞いたことあるかな?)

なかなか梅雨の時期は、天の川を見られるチャンスがありませんが、たんざくに願いをこめて夜空を見上げるのってステキですね。みなさんは、どんな願い事をするのでしょうか？

先生の大好きな世界的スターは「MAY EVERYBODY FIND THEIR DREAM(みんなの夢がかないますように)」

とたんざくに願っています。さて、だれかわかるかな??



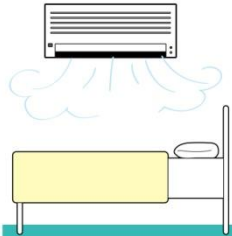
# ほけんだより 7月

平成 29 年 7 月 5 日  
 沼島市立共成小学校  
 校長 石井 世津子  
 保健室  
 4~6 年生用

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは、夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。夏休みだからといって夜ふかしせずに、朝顔のようにしっかり寝て、早起きするように心がけましょう。

## 夏バテしないために何ができる？

夏バテとは、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、「だるさ」「つかれ」「たちくらみ」「食欲低下」「胃腸の働きの低下」などがあります。規則正しい生活を送り、夏バテにならないようにしましょう！

<p>しっかりと睡眠をとる</p> 	<p>バランスのとれた食事をとる</p> 	<p>適度に運動をする</p> 	<p>水分は少しずつこまめに補給する</p> 
<p>冷たいものを食べ過ぎない</p> 	<p>湯船にしっかりとつかる</p> 	<p>エアコンの温度を低くしすぎない</p> 	<p>寝る前は部屋を少しすずしくしておく</p> 



みなさん、「星に願いを」という曲を知っていますか？

「かがやく星に 心のゆめを 祈ればいつかなうでしょ〜♪」(←聞いたことあるかな?)

なかなか梅雨の時期は、天の川を見られるチャンスがありませんが、たんざくに願いをこめて夜空を見上げるのってステキですね。みなさんは、どんな願い事をするのでしょうか？

先生の大好きな世界的スターは「MAY EVERYBODY FIND THEIR DREAM(みんなの夢がかないますように)」

とたんざくに願っています。さて、だれかわかるかな？





早いもので、1学期もあと3週間で終わりとなります。そして、子供たちが楽しみにしている夏休みがやってきます。すでに夏休みの計画を立てている御家庭も多いのではないのでしょうか。「新潟で御馳走食べるんだ〜」「夏休み中に誕生日だからみんなでお祝いするよ」など、ニコニコ笑顔で教えてください。しかし、体調を崩してしまったりは残念な夏休みになってしまいますよね。そうならないためにも・・・「夏休みを元気に過ごすための約束」をお子さんと一緒に確認してください。

夏を元気に過ごして、ステキな夏の思い出を、御家族でたくさん作ってください。

## 夏休みを元気に過ごすための約束

- ☀️ 早寝早起きをしよう！
- ☀️ 1日3食、きちんと食べよう！
- ☀️ 食事の後は歯磨きを忘れない！
- ☀️ 外から帰ってきたら、手洗い・うがいをしっかりとしよう！
- ☀️ 冷房等で、体を冷えすぎないようにしよう！
- ☀️ 外で適度に体を動かそう！
- ☀️ 外に出る時は、帽子をかぶり、水やお茶で水分補給を忘れずに！
- ☀️ テレビやゲームは時間を決めて。ダラダラ視聴はやめよう！
- ☀️ 健康診断で結果のお知らせをもらった人は休み中に治療を済ませよう！

### プチ情報

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」をご存じですか？

「ひまわり」は都内の医療機関の場所や診療の内容などを検索できるサイトです。<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomlit.asp>

- ・こんな症状の時、何科を受診したらいいのか？
- ・休日に診察してくれる病院はどこだろう？
- ・外国語での対応が可能な病院は？

などが検索できるサイトとなっています。夏休み中は、かかりつけ医も長期の休診となることがありますので、病院選びで困った時には活用してみてください。

### 7月に注意してほしい感染症情報

- ①手足口病…従来では、口腔内・手・足などの四肢末端に2～3mmの水疱性発疹が出き、発熱は軽度で、高熱が続くことはありませんでした。しかし、近年見られるようになった症状として、水疱が5mmと大きく四肢末端だけでなく広範囲に発疹が見られ、発熱も39℃以上でることもあります。乳幼児を中心に流行しますが、成人での発症例もみられます。
- ②咽頭結膜熱…発熱・咽頭炎・結膜炎の3つが主な症状です。感染力がとても強いので、タオルやドアの取っ手、階段やエスカレーターの手すりなど間接接触で感染が広がります。

感染予防で最も効果的なのは、「流水・石けんによる手洗い」です。