



平成29年7月10日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

1学期も残すところあとわずかとなりました。暑さのために食欲がなくなったり、体力も消耗したり、体調をくずしやすい時季です。楽しい夏休みを送るためにも、生活リズムをくずさないように、自分で体調管理をしながら元気に毎日を過ごしましょう。

出かける前にひやけ止めを



はだが出ている部分に
むらなくぬろう！

☆水分をしっかりととりましょう☆

夏本番を迎え、蒸し暑い日が増えてきました。熱中症にならないために、水分補給のポイントを覚えておきましょう！

◎少量ずつ、回数をわけてこまめにとろう！



◎運動などで汗を沢山かいた時は、塩分もとろう！



◎糖分や炭酸は、なるべくとらないようにして水やお茶を中心に飲もう！



水分をとるタイミングは、のどがかわいたと思った時には、体の中の水分がすでに不足している状態です。「でかける前」「運動する前」「寝る前」など、色々な行動の前に水分をとっておくという習慣をつけておくといいですね。

☆『健康の記録』を返却します☆

本日『健康の記録』を返却しました。健康診断の結果が書いてあります。おうちの人と一緒に確認しましょう。

『健康の記録』は、おうちの人にサインをもらってから、7月13日(木)までに担任の先生に提出をしてください。



夏なのに? せき、発熱…夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。

〈主な夏かぜ〉

●咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。

●ヘルパンギーナ

39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。

●手足口病

37℃～38℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。



予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして…』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。

なつやすみもけんこうに!

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、このやすみを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろ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



すいみん不足やうんどう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



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。