

すくすく 7月

海南市立南野上小学校
ほけんだよりNO. 4
2017年7月11日

7月に入り、台風がきたこともあって、雨がよくふりました。先週は、微熱やのどからくるかぜなどで、お休みする人がいました。海南保健所の感染症情報では、手足口病など小さい子どもに多くなっています。手洗い・うがいをしっかりしましょう。



「けんこうのきろく」をわたします

4月から、6月までに健康診断を受けました。



その結果を、「けんこうのきろく」でお知らせします。

検診や検査の結果、治療が必要な人には、そのつど、お知らせしていますが、この機会に、おうちの人と一緒に、からだの様子や健康面について話し合みましょう。治療がまだの人は、夏休みの時間のあるときがチャンスです。



* 「けんこうのきろく」は、印鑑をおして、今週中に提出しましょう。

熱中症に注意しましょう

体育館前の掲示
板にしろくまくん
が登場しました。
あつさ指数で、
熱中症の危険度を
チェックしてくださいね。



熱中症とは・・・汗をかきすぎて、体の中に熱がたまった状態になっておこる症状。体温が高い 頭痛 顔のほてり めまい だるい 吐き気 筋肉のけいれんなど。ひどい場合は意識がなくなり、悪化するのが早く、いのちにかかわることもあります。

< 予防には・・・ >

- * 運動を始める前にお茶をのもう。
- * のどがかわく前にお茶を少しのもう。
- * 運動中にもこまめに、お茶をのもう。
- * 汗をたくさんかいたときは、塩分もとろう。
- * 気分が悪くなったらむりをせず、日陰で休もう
- * 日頃から栄養と休養をとり、規則正しい生活を心がけ暑さにまけない体作りをしよう!



だい74かいぜんこくしょうがくせい は たいかい 第74回全国小学生歯みがき大会に

さんか 参加しました

歯についての歯垢は食べかすではなく、口の中の細菌でした。隊員たちが、顕微鏡で見ると、うようよと動いていました。つまようじでちょっと、とっただけでしたが・・・。

歯みがきの大切な3つの基本は次の通り。

- ① 歯ブラシの毛先を歯の面にきちんとあてる
- ② 小さく動かしてみがく
- ③ 軽い力でみがく



です。この3つの基本を

思い出して歯をみがきましょう。

夏に多い感染症

手足口病：口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くありません。＜治療＞まず水分補給。食事は柔らかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから、十分な休養です。＜予防＞「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりにとって体力アップ。

おうちの方へ

一学期間、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。「けんこうのきろく」でお子様の健康の様子やからだの成長をご確認ください。

早期治療にご協力ありがとうございます。また、よろしくお願ひします。

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

