

7月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.7.2

いよいよ夏本番です。暑さに負けない強い体をつくるためには、バランスの良い食事や、睡眠、また、適度な運動を続けることが大切です。夏バテにならないように生活習慣に気をつけて元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすために

早寝・早起き・朝ごはん

夜ふかしはせず、睡眠を十分にとるようにしましょう。
また、食事は好き嫌いなく、栄養のバランスのとれたものをしっかり食べましょう。おやつは、糖分の摂りすぎに気をつけ、肥満やむし歯の原因にならないようにしましょう。

歯みがき

むし歯を予防し、口の中の健康を守るために、食べた後は歯みがきをしましょう。特に夜の歯みがきは時間をかけて丁寧にやりましょう。

ゲームの時間と運動

目の健康やゲーム以外で過ごす時間を作るために、ゲームや動画サイトは時間やルールを決めて、見すぎたりやりすぎたりしないようにしましょう。また、運動不足にならないように、お手伝いで体を動かすのもいいですね。

熱中症予防

こまめに水分補給をしましょう。長時間の激しい運動の時はスポーツドリンクで塩分もとるようにしましょう。また、外で遊ぶ時は帽子をかぶりましょう。



5年生全国歯みがき大会の様子



夏にも感染症対策を！

感染症というと冬に多いイメージですが、鹿島小では溶連菌感染症の感染が5月から続いています。また、夏に流行しやすい感染症もありますので、石けんを使用した手洗いや咳エチケット等、基本的な感染症対策に努めましょう。

<夏に多い感染症>

- 咽頭結膜熱（プール熱）
目の充血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。
- 流行性角結膜炎
目やにが出て、目が充血し、涙が出てきます。
- 手足口病
熱が出て、手や足の裏、口の中に小さな発疹ができます。
- 伝染性膿痂疹（とびひ）
虫に刺された時などに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



健康診断の結果を配付します

夏休み前にけんこう手帳を持ち帰ります。「定期健康診断の記録」の個票が貼ってありますのでご確認ください。治療や再検査が必要な場合は、時間のある夏休みを利用して専門医へ受診しましょう。受診が済みましたら結果報告書の提出をお願いいたします。



「健康・元気チャレンジ」に取り組みましょう

夏を元気に過ごすために、夏休みの宿題として「健康・元気チャレンジ」を配付します。シートは9月1日に提出してください。

<取り組み方>

- 1～3年生は、夏休み前半のうち1週間を決めて、「すいみん・しょくじ・うんどう」に取り組み、8月後半に「けんこうにんじゃになるんじゃ」を記入しましょう。
- 4～6年生は夏休みに入ったらすぐにステップ1を取り組み、8月後半にステップ2を記入しましょう。