

PTA 会員数で配付おうちのひとと一緒によんでください。裏面：学校保健委員会だより



鹿嶋市立高松小学校 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休み。夏休みを楽しくすごすには、元気なことが一番大事です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。

ご用心！ 夏のあまくて つめたいユウワク

その1 それ、ホントにジュース（清涼飲料水）？

あなたがお店で手にとった飲みものは、本当にジュース（清涼飲料水）でしょうか。カラフルなパッケージで、パッと見ただけではお酒とジュースを見わけづらいことがあります。「（あまくて）ジュースみたいなものだから」というのは、お酒が飲める大人のお話。もちろん、みなさんにはあてはまりませんよ！

その2 あついから、ついゴクゴクと…

夏のつめたい飲みものとして、炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人気の高いようです。ただ、これらの飲みすぎは『糖分のとりすぎ』につながりやすく、食生活がみだれたり、体調をくずしてしまうことも。水やお茶など、糖分が入っていないものを中心にえらびましょう（※ただし、運動などで汗をたくさんかいたときには塩分もとる必要があるため、スポーツドリンクがおすすめです）。



ダイヤモンド賞 表彰をしました



保健委員会が、5月の歯科検診でむし歯のなかった人に「ダイヤモンド賞」という賞状を作って表彰しました。今回もらえなかった人も、むし歯の治療が終わった人には2学期に別の賞状を作る予定です。表彰してもらえるように、はやくむし歯を治すようにしましょう！

★治療・受診をすませよう

健康診断で見つかったむし歯や異常は、時間がとれる休みのうちになおしましょう！

とくにむし歯は治療が終わるまで時間がかかる場合が多いので、計画的に治療しましょう。

治療が終わったら、学校に書類を出してください。



★早く寝て生活リズムをみださない

夏休み中、朝早く起きる必要がなくても、生活リズムは崩さず、早寝早起きを心がけましょう。

万一、リズムが崩れてしまったら、毎日5分ずつでも早く寝るよう心がけましょう。

「夏休み健康カレンダー」を配付しますので、生活リズムをチェックしてください。



夏の健康 小さなことに注意

熱中症 こまめな水分補給と 体調を意識して	食中毒 トイレの後、食事の前には手洗い	冷房病 クーラーはタイマーを上手に活用して	胃腸の機能低下 冷たいものとりすぎに注意
-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

保護者の方へ ~プールで気をつけたい感染症について~

- **プール熱 (咽頭結膜熱)** いわゆる「夏かぜ」の一種です。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさとともに喉の痛み、目の充血・痛みがみられます。
- **アタマジラミ** 頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。清潔にしているでも寄生されることがあります。
- **水いぼ (伝染性軟属腫)** 直径1~3ミリの「いぼ」ができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの感染症で共通する予防法に『タオルを共有（貸し借り）しない』ことがあげられます。プール前日~当日にかけてのお子さんの健康状態のチェックはもちろんですが、忘れものをしないなど、持ち物の管理についてもご家庭で日頃からお留意・ご指導いただければ幸いです。

