



ほけんだより



小高区4小学校

No.5

R1.7.19

7月に入ってから、曇りや雨でなかなか気温が上がらない日が続いています。そろそろ、太陽が恋しくなってきましたね。さて、明日から33日間の夏休みが始まります。夏休みに入り、梅雨が明けると急に気温が上がってきそうです。夏休み中は生活習慣が乱れやすくなってしまいますので、「運動・食事・睡眠」のリズムを崩さないようにしましょう。



保健室から、夏休み中に取り組んでいただきたいもの

①「夏休み生活チェックシート」

遊びや運動、手伝い、起床時間、おやつ、夕食後から寝る前までの飲食の項目について、一日の生活を振り返って記入します。夏休み中も健康的な生活習慣を意識して生活してほしいと思います。

②「歯みがきカレンダー」

夏休み中は毎日取り組みます。今までの反省を生かしながら、1日3食規則正しい食事をして、食事の後には歯をみがく習慣を続けましょう。

☆夏休み明けに、よい歯の表彰を行います。治療を終えた人には「がん歯り賞」を贈ります。

治療が終了したら、歯科検診後に配付した受診のすすめを、担任まで提出をお願いいたします。



夏に流行しやすい感染症に注意！

今シーズンは、手足口病が全国的に流行しており、福島県内でも警報レベルを超えています。流行は、8月中旬まで続くともられています。手足口病、咽頭結膜熱ともに予防には手洗い・うがいを心がけ、タオルの共用を避けることなどが必要です。

手足口病

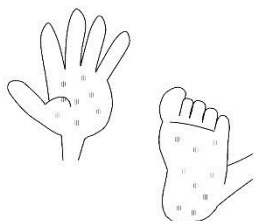
病原体 エンテロウイルス

症状 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

登校について

熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。



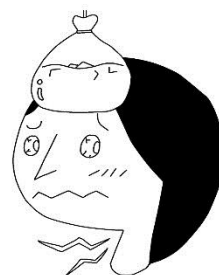
咽頭結膜熱（プール熱）

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



夏の「つめた～い誘惑」に気をつけよう！

この時期は、汗で体の水分が失われてしまうので、こまめな水分補給はとても大切です。のどが渴いたとき、普段何を飲んで水分補給していますか。

水分補給には、カフェインや砂糖が含まれていない麦茶などがおすすめです。スポーツなどで汗をかくときには、スポーツドリンクがよいでしょう。炭酸飲料や甘味料が入ったジュース類は砂糖が多いため、かえってのどが渴いてしまいます。それに、肥満の原因にもなります。そのため、日常的な水分補給や食事の時の飲み物にはあまりおすすめしません。飲み物を選んで、こまめな水分補給で夏の暑さを乗り切りましょう。



コーラ

500mlあたり

56.5g



×18本



ミルクティー

500mlあたり

33g



×11本

飲み物に含まれる砂糖の量は、成分表示の「炭水化物」を見ると分かります。ちなみに、コーラなどの「ゼロカロリー」の飲み物では、甘さを出すために人工甘味料が使われています。その甘さはなんと、普通の砂糖の200倍！そのため、カロリーを抑えることができます。