



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和6年度
7月号
邑久小学校

7月の保健目標



夏の健康に気をつけよう！

気温が高い日や湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなるので注意が必要です。こまめに水分補給ができるように、水筒を大きいものにしたり、2本持ってきたりするなど十分な量を用意しましょう。（お家の人と相談してスポーツドリンクを持ってきてもかまいません。）

登下校時に日傘や冷感タオルを使ったり、登下校や運動をするときはマスクを外したりして、自分で熱中症をふせぐ工夫をしましょう。

「ひ」「み」「つ」の方法で熱中症を予防しよう

ひ かげで休む

暑い時期に、こまめに休憩をとることは、疲労の蓄積を防ぐだけでなく、水分補給のタイミングをつくるのに有効です。しかし、暑い場所で休憩をしていると、汗をますますかいて、体内から水分が奪われます。日かげのような少しでも気温が低い場所で、こまめに休憩をとりましょう。



み ず(水分)を補給する

体内から水分が奪われることで「熱中症」を起こすので、水分補給をすることが一番の予防策です。ただ、一度にたくさんとるのではなく、少量をこまめにとることが大切です。15～30分に1回の休憩でコップ1ばい(150から200mL)ずつとるとよいでしょう。



つ めたい物で体を冷やす

休憩時には水分を補給するとともに、体を冷却することも、熱中症予防に効果的です。具体的には、水でぬらしたタオルなどで首などを冷やしたり、水を入れたバケツに足を入れて冷やしたりするなどの方法があります。



保健室からのお願い

保健室から借りたもの(体操服・下着・保冷剤カバーなど)がお家や机の中ではありませんか？もし借りたままになっていたら、1学期中に保健室に返却をお願いします。

また、お家の方をお願いします。着替え用の体操服(特に半ズボン)が不足しています。サイズ変更などで不要になったものをご家庭にありましたら保健室に届けていただければうれしいです。

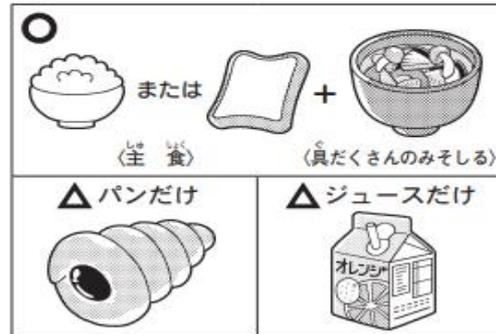
しっかり食べて健康なうんちを出そう！

体調が悪くて保健室に来た人に話を聞いていると、うんちが出ていない人が多いな～と感じています。うんちが出るとスッキリして、気持ちよく一日を過ごすことができます。

食べ物がおなかに入ると腸が動き出して「うんちがしたい」と感じるので、朝ごはんをしっかり食べて、「朝うんち」を目指しましょう。また、食事の後にゆっくりトイレに座る時間をとることも大切です。

1日3食しっかり食べましょう

主食・主菜・副菜・しる物がそろった、栄養バランスのよい食事をするのが理想的ですが、朝など、すべてをそろえるのが難しいときは、ごはんやパンなどの主食に具だくさんのみそしるやスープを加えるなどの、くふうをしてみましょう。



食後はトイレにすわることを習慣にしよう



「うんちがしたい」と感じない日も、食後にトイレにすわるようにすると、やがて出るようになります。一方で、うんちをしたいときにがまんしてしまうと、うんちがたくなり出しづらくなってしまいます。便意を感じたら、がまんせずにトイレに行きましょう。

お家の方へ

邑久小では現在溶連菌感染症にかかる人が出ています。暑い日が続いて体調を崩しやすくなっています。お子様の体調にご留意いただき、早めの受診をお願いいたします。(病院で診断された場合は学校までご連絡ください。)

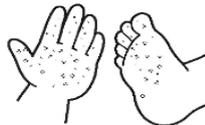


夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときに、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。

