

すこやか

今月の保健目標 病気の治療をしよう



今年は6月下旬によく梅雨入りしました。今週は雨の予報が続きます。湿度が高くなりじめじめとした日が多くなってきています。湿度の高いと気分が乗らない日もありますね。そんな日は、朝ごはん好きな物を食べて、気分を明るくしてみませんか？夏休みまで3週間、元気に過ごしていきましょう！

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

| | | |
|--|---|---|
| <p>病気けがのある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> | <p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> <p>爪は切ります</p> | <p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> |
| <p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> <p>元気</p> | <p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> <p>もぐ</p> | <p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> <p>おいっちは</p> |

7月3日～7日は清掃強化期間！

1年生～3年生教室、2階の特別教室を中心に清掃時間を5分延長し清掃活動をします。班ごとに目標を決め、協力して活動を進めてください。

- 窓ふき
- 床みがき
- ロッカー整理
- サッシ清掃
- ワックスがけ



教室清掃コンクールを開催します！

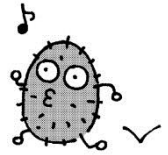
(保健生活委員会主催) みなさん、気合を入れて清掃活動に取り組みましょう！

清掃の様子は、次回の保健だよりで紹介します。

梅雨の時期

食中毒に気をつけよう!

7月から8月は食中毒の発生件数が増える時期です。気温・湿度が高く、食材の中で細菌やウイルスが増加しやすいからです。



◇つけない

- 手洗い
- 食材をよく洗う
- 調理器具を消毒



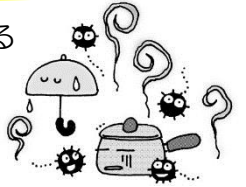
◇増やさない

- 食材は冷蔵庫へ
- 料理したらすぐ食べる
- 室温に放置しない



◇やっつける

- よく加熱する



「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をしてるよ」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。



夏に流行する感染症

○手足口病・・・今年は特に感染者が多いようです。

症状は、手や足や口の周辺に赤い発疹ができ、高熱を出したりします。

○フェール熱（咽頭結膜熱）・・・アデノウイルスに感染することで起こる。

発熱、咽頭炎、結膜炎が主な症状。

診断されると、症状が消えてから二日を過ぎるまで出席停止です。

○ヘルパンギーナ・・・口の中などに小さな赤い発疹ができ、水泡となります。発熱を伴います。

強いのどの痛みを感じます。

★予防は手洗い・うがいです。また、タオルなどを共有しないようにしましょう。