

7月 ほけんだより

令和5年7月3日
美南小学校
ほけんしつ



7月30日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に過ごしましょう！

保護者の方へ

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

全国的にも「ヘルパンギーナ」の流行していて、埼玉県も例年に比べ多くの罹患者が報告されています。

予防にはこまめな手洗い・うがい・規則正しい生活が重要です。症状が出た場合には、無理をせず早めに病院受診をしてください。

1学期に予定されていた健康診断はすべて終了いたしました。結果は「定期健康診断の記録」として後日配付いたします。

治療が必要な場合は、夏休みの長期休みを利用して進めていただくと2学期からの学校生活が安心して送れると思います。

また、治療が終わりましたら受診報告書を学校へご提出ください。



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちのひと話し合ってみましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかると思います。

レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レベル4 家ではメディアを使わない。

たくさんの時間ゲームやテレビ、スマホに触れていると、目や脳がとても

疲れてしまいます。夏休みを利用して、ゲームなどを使う時間を減らしてみ

ましょう!! きっと心も体もスッキリしますよ(^_^)

いい汗をかこう!

【いい汗の特徴は?】

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

汗っかきは誰?

汗っかきだと思ふ動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が出る穴）がないから、汗をかかないよ。