

# ほけんだより 7月

阿賀小学校 保健室  
令和5年7月発行

雨ぐもからお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉も知っていますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは晴れの日が続くとも表わしています。これから本格的に暑くなる時期。夏を感じる栄養た、おりの食べ物もしっかり食べて、元気に夏をすごしましょう。

## その〇〇不足、熱中症のキケンあり!!

**水分不足** …… **汗をかき分、こまめに水分補給も**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしないといけません。ポイントは「のどがかわく前」のむすです。



学校はもちろん、外に出かけるときも水筒を忘れず持たせよう。

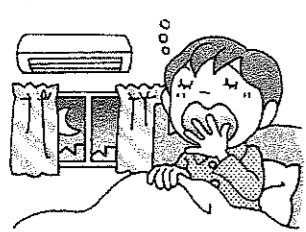
**うんどう不足** …… **軽い運動で、からだを暑さに慣らそう**

毎日暑い部屋でゴロゴロして運動不足だとからだに暑さに慣れて、急に運動したときにキケンです。



夏休みも、暑い時間帯に軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

**すいみん不足** …… **ぐっすり眠って、汗をかきやすいからだに**



熱中症を予防するためには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。

すいみん不足だと、汗をかき機能がうまく働かなくなってしまうので、

ゲームなどで夜ふかしせず、毎日ぐっすり眠りましょう。



熱中症のキケンが高いと予想される日の前日の夕方、または、当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、情報を受けとることができます。

# 夏休みにあるチャンスって？

夏休みには、大きなチャンスがたくさんあります。



そのひとつは… **あなたがもと健康になるチャンス** です。

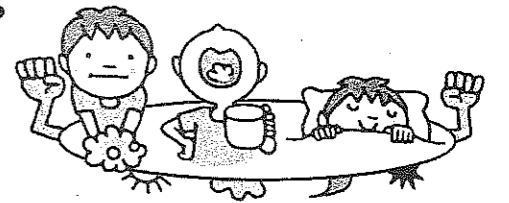


健康診断で「受診のお知らせ」ももらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行ってくださいね。お知らせももらっていないあなたも、健康のことで心配事があるときは、相談に来てください。

## 夏に多い子どもの感染症

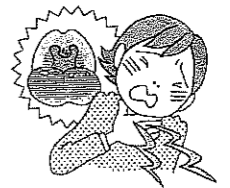
7月は、子どもの感染症が急増します。

手洗い・うがい・十分なすいみんで予防を心がけましょう。



### 〇ヘルパンギーナ

38~40℃の発熱、のどの痛み、口の中に水ぶくれができる など



〇咽頭結膜熱（プール熱）→ 広島県に警報発令（6/1）されています

38~39℃の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血 など



〇A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌）→ 広島県に警報発令（6/15）されています

発熱、頭痛、けんたい感、舌に赤いブツブツ（いちご舌）ができることもある

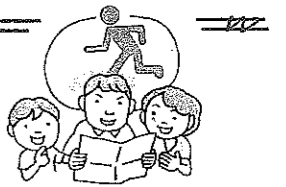


このように症状があらわれたら、まずは病院を受診してください。診断されたら出席停止扱いになります。学校にお知らせください。

※ のどの痛みで食欲が低下（がち）、脱水症状もおこさないよう、こまめに水分をとります。

### 7月2日～8日 呉市学校防災週間

災害時にわたしの調理できる「防災食」のレシピ動画も配信します。



食育朝会で紹介した「わたしのドリア」共々、フレンチ・食レポも送ってね。