



ほけんだより



額部小学校 保健室
平成30年7月4日 発行

No. 6

夏休みまで、どうぞごしますか？

7月になりました。先週の学校保健委員会では、「朝食」をテーマに発表をしました。みなさん、朝ごはんは毎日食べてきていますか？暑い日が続いて、食欲のない人はいませんか？夏休みまでもうすこし。元気にすごせるように、毎日の生活を見直してみましょう。ノメディアチャレンジに取り組んでいるはずですね！7月1日～8日までの1週間、テレビやゲームなどのメディアを減らし、自然や本にしたしみましょう。



なつかぜ

ようじん

夏風邪にご用心！



最近、のどのいたい人やおなかのいたい人、きもちが悪い人が多くいます。温度が高くなってきているので食中毒やおなかの風邪に注意が必要です。

毎日、暑い日が続いているので、エアコンをつかい乾燥からのどがいたくなり、夏風邪になってしまう人や冷たいものばかりを食べすぎて、おなかの調子が悪い人が多いのではないのでしょうか。夏にはやる感染症には特に気をつけて、症状があれば病院を受診しましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

出席停止

●症状

- 38～39度ほどの発熱。
- のどの痛み。
- 結膜炎。

●予防

- 手洗いをする。
- ほかの人とタオルは共有しない。

●対処法

- 自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



ヘルパンギーナ

●症状

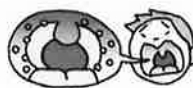
- 38～40度の発熱。
- のどの痛み。
- 食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

●予防

- 手洗いをしっかりする。
- 洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- 特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



手足口病

●症状

- 口や手足に水ぶくれ状の発疹。

●予防

- 手洗いをする。
- ほかの人とタオルを共有しない。
- 回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する。

●対処法

- 自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



こんなところに気を付けて！

- ねるときはエアコンや扇風機をつけっぱなし、窓を開けっぱなしにしないこと。寝冷えやのどのいたみ、風邪の原因になります。
- 暑くても、ねるときはおなかの周りにふとんをかけておきましょう。おなか冷えて、胃腸が弱る原因になります。
- 水分補給は大事ですが、清涼飲料水などで糖分の取りすぎに注意しましょう！おなかをこわす原因になります。



睡眠不足の原因は？

2014年3月、11年ぶりに見直された睡眠指針*によると、10歳代前半の人に必要睡眠時間の目安は、約8時間。個人差もありますが、脳や体の成長、日中の活動量を考えると、「このくらいは必要」という数字が示されています。10歳代の睡眠を邪魔するものは、ケータイ、スマホ。ふとんに入ってから、メールをしている人は、睡眠不足や寝つきの悪い割合が高いそうです。暑い時期の睡眠不足は、熱中症のリスクに直結します。ふとんに入る前にケータイやスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝るようにしましょう。

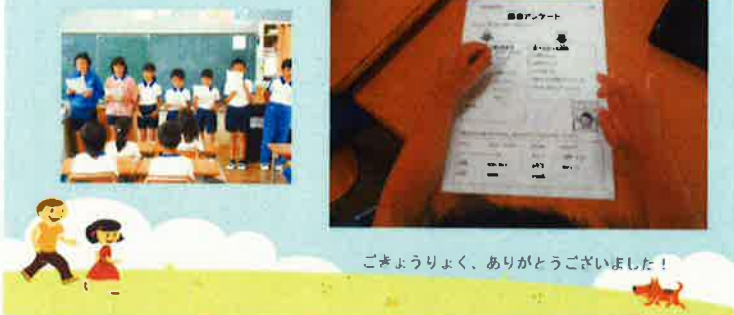


*「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省



6月27日(水)に学校保健委員会を開催しました。今年は、「バランスの良い朝食をとろう!」をテーマに、全校に朝食についてのアンケートをとり、額部小のみんなが朝食ごはんを食べてきているか、どんな朝食を食べているか、赤・黄色・緑の栄養素のバランスはどうか考え、保健委員と給食委員が協力して、バランスの良い朝食を提案しました。

朝食アンケート



ごきょうりょく、ありがとうございました!



なんと、額部小では、アンケートを実施した日は、全員が朝食ごはんを食べてきていました!
朝食摂取率100%でした! また、朝食を食べるとどんないいことがあるのか、「あたま」「からだ」「おなか」「こころ」をキーワードに説明しました。
 「あたま」朝食を食べると頭のはたらきがよくなり、学習ののりつが上がります。
 「からだ」栄養やエネルギーがとれるので、体も元気になります。
 「おなか」排便をうながし、おなかの調子もよくなります。
 「こころ」おなかが減ってイライラすることがなくなり、満足感でこころも落ち着きます。
 たくさんいいことがあるので、「バランス良く朝食を食べることを続けてください!」と保健委員会からお願いをしました。ぜひ、実行してくださいね♪

保護者のみなさまへ

日々、学校保健へのご協力ありがとうございます。今年度も無事に健康診断が終わりました。検診の結果、お知らせが必要な方には書類をお渡ししております。特ににもお知らせがない場合は、「異常なし」です。ご安心ください。

1年生の心臓検診・胸部レントゲンの検査結果は、夏休み前の直前に結果がきます。6月30日までに結果がわかっているものについて、7月中旬(7月11日(水)予定)に成長の記録を配付します。お子様の健康状態をご確認いただき、一緒に、身長・体重のグラフを記入してみてください。お子様の健康に関することでご心配なことがありましたら、いつでもご連絡ください。

『スポーツ振興センター』について

1学期中に体育や学校管理下でのけがをしてしまい、まだ申請手続きをされていない方は担任・養護教諭までお知らせください。必要書類をお渡し致します。また、給付につきましては申請より3~4か月程度かかります。ご了承ください。

医療点数が足りない場合や第三者加害行為など対象とならない場合もありますので、わからないことがあれば、担当：堀越までおたずねください。

夏休みまでもう少し、暑い日が続いています。保護者の方も疲れが出る頃だと思しますので、子どもたちと一緒に健康的な生活リズムを考えていただき、ゆっくり休む時間も大切してみてください。

