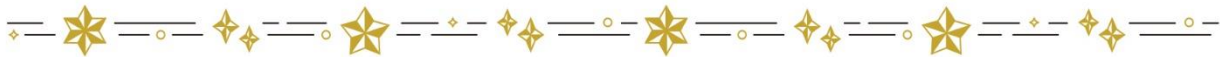


# ほけんだより 7月

令和6年7月2日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.4 保健室発行

今年<sup>ことし</sup>は梅雨<sup>つゆ</sup>入りが遅<sup>おそ</sup>かったこともあり、すっきりしない天気<sup>てんき</sup>が続<sup>つづ</sup>いています。ジメジメと湿度<sup>しつど</sup>が高い<sup>たか</sup>時には、汗<sup>あせ</sup>が空気<sup>くうき</sup>中で蒸発<sup>じょうはつ</sup>しづらく、体温<sup>たいおん</sup>をうまく下げることができないため、雨<sup>あめ</sup>の日でも熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>には注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です。お茶<sup>ちや</sup>がなくなった人は、職員室<sup>しよくいんしつ</sup>にある「こどもほうじ茶<sup>ちや</sup>」をもらうこともできるので、ぜひ活用<sup>かつよう</sup>しながら、たくさん水分<sup>すいぶん</sup>をとるように意識<sup>いしき</sup>していきましょう。



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとる



えいよう  
栄養バランスの  
よい  
良い食事をとる



かる うんどう  
軽い運動をする



すいぶんほきゆう  
水分補給をする



ぼうし  
帽子をかぶる



ほれいざい  
保冷剤などで冷やす



こかげ  
木陰などで  
ときどき休む



あか  
明るい色のゆったりと  
した服を着る



そと あそ あと みず て かお ぬ からだ  
外で遊んだ後は、水で、手や顔を濡らすことで、体をひんやりさせることができます。ぜひやってみてください。

また、ひ やしタオルがいえにある人は、持ってきましょう。とうげこう そと あそ  
にも、水で濡らして首に巻いておくだけで、ひんやりしますよ♪

## なつ あさ じゅうよう 夏は、朝ごはんがとくに重要！

なつ しょくじ じゅうよう  
夏の食事で重要なのは、まず朝ごはんをしっかりと食べることです。朝ごはんを食べることで、熱中症  
よぼう ひつよう すいぶん えんぶん  
予防に必要な、水分と塩分をどちらも補うことが大切です。反対に、朝ごはんを食べていないと、午前中  
かつどう ひつよう すいぶん えんぶん  
の活動に必要な水分と塩分が、朝から足りていない状態のため、熱中症の危険も高まります。

### ★おすすめは、みそ汁！

みそには、スポーツドリンクと同じくらいの塩分が入っており、熱中症  
よぼう さいてき  
予防に最適です。また、みそには、のう はたら きさる ゆいいつ  
あるブドウ糖も含まれているため、脳の働きを活発にさせることができます。



# だれでもできる！脱水症チェック！

## ① 握手してみる

→ 手が冷たければ要注意！



脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等に血液がいかず、冷たくなります。

## ② ベロをチェック

→ 乾いていれば要注意！



脱水症になると、口の中のツバが少なくなるため、ベロの表面が乾いてきます。

## ③ 皮膚をつまんでみる

→ 皮膚がつままれた状態から、3秒以上戻らなかったら要注意！

皮膚には、たくさん水分が含まれていて弾力性がありますが、脱水症では、水分が減り、弾力性がなくなります。



## ④ 親指の爪の先を押してみる

→ 赤みが戻るのに、3秒以上かかったら、要注意！

指先は、血管が細いので、変化が出やすいです。



【株式会社大塚製薬工場公式ウェブサイト「脱水症のサインを見逃さないで」より引用】

## てあしくちびょう ちゅうい 手足口病にご注意を！



手足口病は、夏に多い感染症ですが、特に今年は、全国的に流行しています。子どもの場合は、軽症なことが多いですが、まれに重症化することもありますので、手足や、口などに水疱が見られる場合には、受診をお願いします。治った後も、長い期間ウイルスが排泄されるため、予防するためには、日頃からの手洗いが大切です。

### 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



#### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

#### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## からだの記録をお渡しします

1学期に実施しました健康診断の結果をのせています。お子様と一緒にご確認ください。「からだの記録」に、保護者印もしくはサインをしていただき、7月8日までに返却してください。よろしくお願ひします。

