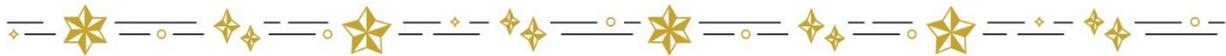


# ほけんだより 7月

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<sup>さ</sup>げることができない<sup>できな</sup>ため、雨<sup>あめ</sup>の日<sup>ひ</sup>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<sup>ひと</sup>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 しょくじ  
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 いろ  
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 ひと、も 持ってきましょう。とうげこう そと あそ  
にも、みず ぬ くび ま  
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  
脳の働きを支える唯一のエネルギー源  
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。よろしくお祈りします。

