



7月 ほけんだより

平成 25 年 7 月号
名和小学校
保健室



かんかん照りのから梅雨だと思っていたら、プールが始まる頃から気温がさがり、雨が続き、プール開きがおあずけになっていた1・2年生が、やっと・・・プールに入れ大喜びです。保健室にもプールから子どもたちの大歓声が聞こえてきます。夏本番！暑さに負けないで、1学期をのりきれようご家庭のご協力をお願いします。

★フールの日は特に朝の健康観察を！
プール指導が始まって、肌寒い日が続いたこともあり、プール指導の途中で、体調不良を訴えたり、終わってから頭が痛くなったり、熱が出たりしています。朝、お子さまの様子をよく見ていただきいつもと違ったり、食欲がなかったりした時は、水泳カードにご記入ください。よろしくをお願いします。

★熱中症に注意をしていますか？
*見逃さないで！熱中症のサイン

- ・めまいや頭痛、吐き気
- ・目の焦点が合わなくなる
- ・今までかいていた汗が急に止まる
- ・呼吸があらくなる



*熱中症を予防するために

- ・こまめな水分補給
- ・外遊びは帽子をかぶる。
- ・放熱性・吸収性のいい服装を
- ・風通しのよい日陰で早めに休ませる
- ・室内でもゆだんしない
- ・朝ごはんは必ず食べる
- ・睡眠をじゅうぶんに！



*くわしくは「ほけんだより熱中症号」をみてね

★夏の感染症に注意！

夏に気をつけたい感染症の代表的な3つです。気になる症状が見られたら、早めに病院へ行きましょう。夏の高熱は体力をうばわれ、食欲もなくなるので、水分とカロリーの補給に気をつけて

*ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む(飲み物を飲むのも痛む)。



*フール熱(咽頭結膜熱)

高熱と目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



*手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ぼうががで、熱が出ることもあるので注意する。



*暑さに負けない！朝ごはんを！

めいわっこのみなさん！プールのある日は朝からたのしみだね。水泳は体力(エネルギー)を使う分おなかもすきます。朝ごはんは、1日のさいしょの食事。ねむっていた「からだところ」をおこして「きょうもがんばろう！」という大切なエネルギー源です。



*朝ごはんをたべないと・・・

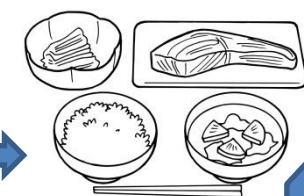
- 脳に新しいエネルギーがいけないので脳が活発に働かずシャンとしない。
- 睡眠中に下がった体温があがらないので、からだに力が入らず、なんとなくだるい。
- 集中できなかつたり、イライラしておこりっぽくなる。
- 腸の動きが、はじまらないので朝に「うんこ」が出ない。



*バランスよく食べて、

*脳にたっぷりエネルギーを！

- 10分はやおきて、パンと牛乳の朝ごはんから
- ①パワーの源 → 主食！ ②筋肉や血の源 → 主菜！
- ③体の調子をととのえる → 副菜！ ④食事をスムーズに！ → 汁物・飲み物



こんな・・・主菜・副菜つき朝ごはん・・・最高だね！・・・忙しい朝は、時間をかけずに用意できるように、夕食の残りを利用したり、前のばんに下準備をするなどお家のお手伝いもわすれないでね。



*朝ごはんがたべたくなるポイント！

- *せつかく作ってもらったのに・・・食べられない？
- 夜ふかしをしない
- 毎日決まった時間に食卓につく
- 少しでも必ず食べる習慣をつける。

