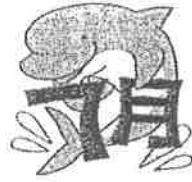


ほけんだより



令和6年7月18日
 亀山小学校 保健室
 No.3～夏を元気に過ごそう～

梅雨が明け、暑い夏がスタートしました。楽しい夏休みも始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、暑さに負けず、充実した夏休みを過ごしましょう。



1学期の保健室利用から

あなたはとうですか？

あたま いた
 頭が痛い



肩や目のまわりをさわると「イタタタッ」って人が、多くいます。

【スマホやゲームによる目の疲れ】

時間を決めて行い、途中で休けいして目や頭を休ませましょう。

【姿勢のくずれ】

勉強する時、食事の時など正しい姿勢を心がけましょう。



おなかが痛い

朝の排便（うんこ）がない人が多いです。中には、何日も出ていないという人もいます。

朝、余裕をもってトイレに座る習慣をつけましょう。

- ・朝起きてすぐコップ一杯の水を飲む。
- ・おなかをマッサージする。等も試してみてください！

正しい水の飲み方はどっち？



①
 のどが渇いた時に
 たくさん飲む



②
 時間を決めて
 少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう



夏休みを利用して、受診しましょう！！

むし歯があった人や視力低下がある人など、夏休みが治療のチャンスです。学校がある時は、なかなか病院へ行く時間がありません。2学期になると、また時間がなくて治療ができないままに・・・

そうならないためにも、夏休みを利用して治療するようにしましょう。

保護者の方へ

遅くなりましたが、歯科健診結果を児童全員に配布しました。現在のお子さんの口内の状態をご確認ください。むし歯のある人は、夏休みを利用し早めの受診をお願いします。また、歯列・咬合や歯肉等の状態が気になる場合は、歯科医に相談されることをお勧めします。



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。

新型コロナウイルスにも注意！！

上記の感染症に加え、県内でも新型コロナウイルス感染が拡大しています。本校でも、多くはありませんが、コロナ・咽頭結膜熱・感染性胃腸炎と様々な感染症が出ています。熱中症に注意しながら、人混みでのマスク着用や部屋の換気等、感染症対策をお願いします。

子供たちにとって、

充実した夏休みになりますように・・・

