

ほしさんだよ！7月

夏休みまであと25日！暑さに負けないぞ！



渡前小学校
No.5
R6.7.1(月)



朝ごはん 食べてますか？

7月の保健目標は「暑さに負けない体をつくろう」です。私たちは、気温を下げることはできませんが、暑さによる体調不良を予防すること、暑くてもバテない体をつくることはできます。暑さに負けない体づくりには、十分な睡眠時間と栄養バランスの良い朝ごはんが欠かせません。体調不良で保健室を利用する人の中には、朝起きられなくて朝ごはんをあまり食べられなかった人や、時間はあるけど食欲がなくて食べられない人も...朝ごはんは午前中のエネルギー源です。元気に学校生活を過ごすためにも必ず食べてみましょう。

朝ごはんのすごいところ

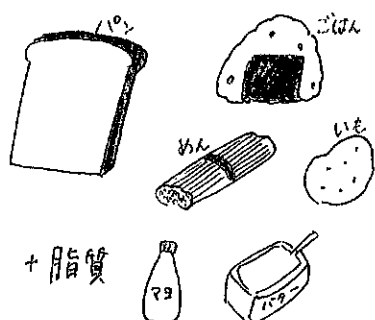
- 体温を上げてくれる
- 脳と体を目覚めさせてくれる
→ 勉強や運動の集中力アップ
- 排便リズムをつくってくれる

夏は汁物(みそ汁)がオススメ！

実は寝ている間も人は汗をかいています。知らないうちに脱水症状になる人もいるぐらいです。失われた水分・塩分を朝起きてから補給するのに、みそ汁はオススメの一品です。みそ汁でなくても起きたら水分をとるようにしよう！

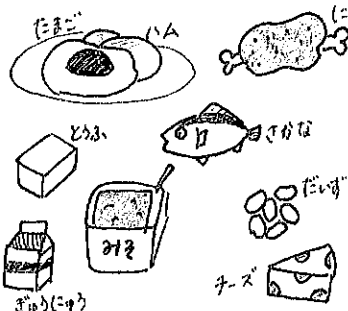
『栄養バランスの良い朝ごはん』とは...

① 糖質 (黄の食材)



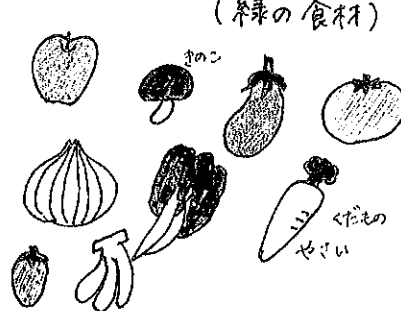
エネルギーのもとになります

② タンパク質 (赤の食材)



体をつくるもとになります

③ ビタミン・ミネラル (緑の食材)



体の調子をととのえます

睡眠の大切さについては6/22(土)の講演会でこころの医療センター・渋谷さんが教えてくれました。小学生に必要な睡眠時間は、9時間以上です。自分の睡眠時間はどうか？

水泳学習前に健康チェック!

7月になり、みなさんが楽しみにしているであろう水泳学習が始まります。
水泳学習を安全に行うためにも、前日の過ごし方や当日の健康をチェックしましょう。



こんな症状はありませんか?

体調チェック

- ① かぜのような症状(熱・咳・のどの痛みなど)
- ② 頭痛やだるさ
- ③ 下痢や腹痛、吐き気
- ④ 鼻水・鼻づまり
- ⑤ 目のかゆみや充血
- ⑥ ジュクジュクしている傷や湿疹

生活リズムチェック

- ① 昨日はよく眠れましたか?
- ② 朝ごはんをしっかり食べてきましたか?
- ③ うんちは出ていますか?
- ④ 耳そうじ・つめは切っていますか?

水泳は他の運動と比べて、かなり体力を使います。水泳学習の前日は、早めに寝て疲れをとりましょう。

「検温・水泳連絡カード」へのご記入・押印、毎日よろしくお願いします

夏に多い子どもの感染症

「コロナやインフルエンザ以外にも感染症はあります。手洗い・十分な睡眠で予防しよう!

気になる症状があるときは、早めの受診を!



ヘルパンギーナ

- ・突然の高熱(38℃以上)
- ・のどの痛み
- ・口の中の水泡や発赤



手足口病

- ・手のひら、足の裏や口の中に水泡
- ・食欲不振



咽頭結膜熱(プール熱)

- ・38~39℃の高熱
- ・頭痛、のどの痛み
- ・目の充血

予防対策

- ・石けんを使って、こまめに手を洗う
- ・つめを短くする
- ・プール道具(タオルやゴーグル)は貸し借りしない



保護者の方へ

- ・今年度の健康診断は全部の診察が終わりました。「受診のおすすめ」や「精密検査のおすすめ」を受けとった方は、早めの受診にご協力よろしくお願いします。
- ・庄内地域で「百日咳」の感染者が先月報告されました。百日咳は菌によって引き起こされる感染症で、特有の咳が長引く症状が特長です。ワクチン接種をしていても、かかる場合がありますので、咳が激しくなったり、長引いたりしている時には受診をおすすめします。