

ほけんだより 7月

呉市立広南小学校

4月からの約3か月間、児童はたくさんの学びと経験を重ね、心も体も成長している様子が見られます。けがや病気で保健室を訪れる児童もいましたが、それぞれに心や体、生活のあり方、友人との関係などを考える良いきっかけになったと思います。これからの夏本番に向け、元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

生活リズムをととのえよう！

6月25日（木）と26日（金）はレベル3大雨警報等の発令により、休校となりました。休み明けの29日（月）、体調不良による保健室の来室がいつもより多くなりました。

休み明けになる前日は、食事や睡眠も『学校モード』に切替えて、心と体を整えて登校できるようにしましょう！



地味だけど・・・

規則正しい生活を繰り返すことで体内時計がきちんと働き、生活リズムが整います。寝る、起きる、食事をする、体を動かす、勉強するといった時刻がバラバラになりすぎないように、「毎日同じ時間」を意識して過ごしましょう。

保健室よりお知らせ

★定期健康診断で治療のお知らせをもらった児童は早めに受診をお願いします。

★2学期のスクールカウンセラー来校日は以下の通りです。

9月26日（金）、11月7日（金）、12月12日（金）

この日以外でも広南中学校へ来校されている日もあります。ご相談したいことがありましたら、小学校へご連絡ください。

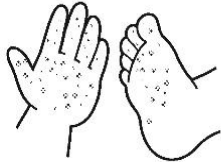


夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



『感染症』といえば真っ先に冬のインフルエンザを思い浮かべますが、夏に流行しやすい感染症もあります。湿度が高くて、高温を好むウイルスによるものです。ほとんどの感染症はこまめで、丁寧な手洗いで予防することができます。夏は暑くてマスクの着用が難しいことも多いので、咳エチケットも周囲の人への大切なマナーになります。

「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



水に入っているからプールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今年の夏もとても暑くなるという予想が出ています。

熱中症は注意すれば防ぐことができます。体調を整える、水分・食事をたくさん摂る、外で遊ぶ時間帯を工夫する、日陰やクーリングスポットを活用するなど、熱中症にならないようにしましょう。