

ほけんだより げんきこ 元気っ子

平成25年7月19日号

五個荘小学校保健室

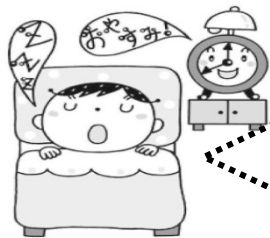
きそくただ けんこう あんぜん なつやす
規則正しく・健康で・安全な夏休みに!

みんなが楽しみにしている夏休みがよいよ明日から始まります。
次の2つの約束を守って、元気に毎を送り、夏休みにしかできない体験をたくさんし、思い出いっぱいの夏休みを送りましょう。

① **早寝・早起き・朝ごはん**で生活リズムを崩さない。

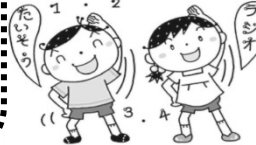
*早寝・早起きをし、ラジオ体操に参加する。

*朝ごはらは、パン・ごはんだけでなく、おかずや野菜もきちんと食べる。



夜ふかし(遅くても午後10時(じ)まで)をせず、睡眠(すいみん)をしっかりとする。

ラジオ体操(たいそう)に参加(さんか)する。



朝ごはん(あさごはん)をきちんと食べる。



② **時間(じかん)になったらテレビを切り、ゲームをやめて外遊び(そとあそび)をする。**

一日中(いちにちじゅういち)家(うち)の中(なか)にいないで外遊び(そとあそび)をし、体力作り(たいりよくづく)をする。出かける時は、帽子(ぼうし)・水筒(すいとう)・汗ふきタオル(あせふきタオル)の3点セット(さんてんせっと)を必ず(かならず)持って特に、熱中症(ねっちゅうしょう)には気(き)をつける。

外(そと)に出(で)る時は、帽子(ぼうし)をかぶり、水分(すいぶん)をとることを忘(わす)れない。時々(ときどき)ひかいで休(やす)む。



時間(じかん)を決(き)め、テレビやゲーム(み)を見過ぎ(みすぎ)たり、やりすぎ(やりすぎ)ない。



朝(あさ)や夕方(ゆがた)の涼(すず)しい時(とき)に外(そと)で運動(うんどう)したり、散歩(さんぽ)に出(で)かける。



ねっちゅうしょう
熱中症のサイン

- *だるい・*フラフラする
- *顔(かお)がほてる *頭痛(ずつう)
- *吐き気(はきけ) *気分(きぶん)が悪い
- *大量(たいりょう)の汗(あせ)など

◎ **けいれんや高熱(こうねつ)の時は**
すぐに救急車(きゅうきゅうしゃ)にて病院(びょういん)へ

ねっちゅうしょう
熱中症(ねっちゅうしょう)になってしまったら

- ・すずしい所(ところ)で足(あし)を高く(たか)して寝(ね)かせ、衣服(いふく)をゆるめて、安静(あんせい)にする。
- ・冷たいタオル(つめたいタオル)などで、からだを冷(ひ)やす。
- ・意識(いしき)がある時(とき)は、0.2%の食塩水(しょくえんすい)かスポーツドリンク(すこ)を少しずつ(の)飲(の)ませる。



からだを動か(うご)かしていい汗(あせ)をかき、身体(からだ)の体温調節(たいおんちょうせつ)の働(はたら)きをきたえよ

「いい汗(あせ)」と「悪い汗(わるいあせ)」のちがいは?

いい汗(あせ)

さらっとして、すぐ(すぐ)かわく
↓
体温(たいおん)を上手(じょうず)に下(さ)げる

におい(におい)が少(すく)ない

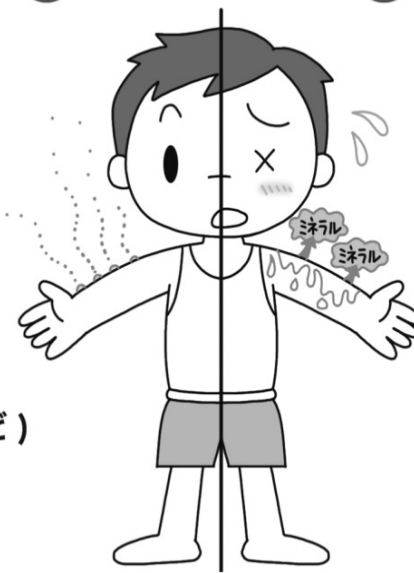
ミネラル分(びん えん ぶん) (塩分(えんぶん)など)が少(すく)ない

悪い汗(わるいあせ)

ベタベタ(べたべた)して、かわきにくい
↓
体温(たいおん)がなかなか(なかなか)下(さ)がらない

におい(におい)が出(で)やすい

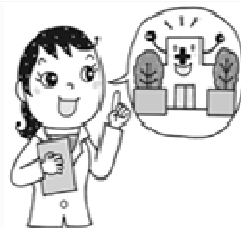
ミネラル分(びん えん ぶん) (塩分(えんぶん)など)が多(おほ)い → 体内(たいない)のミネラル分(びん)がうしなわれる



ほけんしつ なつやす しゅくだい
保健室からの夏休みの宿題

① 定期健康診断で見つかった病気の治療や専門の先生との相談を済ませよう。

1学期に実施した定期健康診断の結果、専門のお医者さんに治療を受けたり、相談をしたりしなければならない病気が見つかった人で、まだ、病院に行けていない人は、夏休みを利用して、治療や相談を済ませましょう。



特に歯の治療には時間がかかるので、夏休みがチャンスです。今年の歯科健診の結果、むし歯などで歯医者さん行かなければならなかった人は全校で333人(46.7%)でした。7月17日現在55人の人から「歯科受診結果報告書」が返ってきています。今、治療中の人は最後まできちんと治療を済ませましょう。まだ治療に行けていない人は夏休みには歯医者さんに行ってください。

② 親子で歯みがきチェックをしよう!

みんなは、毎日歯みがきを頑張っていると思いますが、磨き残しが無い歯の磨き方ができていますか? 今年のPTA保健体育部の取り組みは、夏休み中に一日、親子で磨き残しが無い歯の磨き方ができているかを歯垢を染めるカラーテスター錠を使ってチェックすることになりました。歯のみがき方をチェックしたら、その結果を「親子で歯みがきチェック表」の歯の絵に、鏡を見て赤く染まったところを色鉛筆でぬってください。歯みがきチェックが終わったら、磨き残しのあったところをきれいに磨くためには、どんな磨き方をしていくとよいかを考えながら、仕上げ磨きをします。色をぬった「親子で歯みがきチェック表」は9月2日に担任の先生にだしてください。



9月2日、笑顔で元気に登校してくる
みんなに出会うのを楽しみにしています。

なつやさい た
夏野菜をたくさん食べよう!!

夏野菜の代表と言えば「トマト」です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるそうです。赤く熟したトマトには、がんの予防にききめがあるといわれている「リコピン」がたくさんふくまれています。夏野菜には、トマトのほかにも、キュウリやなす、ゴーヤ、とうもろこし、ピーマンなどがあり、夏に足りなくなるカリウムやビタミンの仲間がたくさん含まれています。暑さで食欲がなくなった時には、栄養たっぷりの夏野菜を入れたカレーにすればしっかり食べられます。また、夏野菜にはからだを冷やす働きもあります。夏野菜をしっかり食べましょう。

なつ き
夏かぜにも気をつけて!

ねつ
プール熱
いんとうけつまくねつ
(咽頭結膜熱)

ヘルパンギーナ

てあしくちびょう
手足口病

め
目
が

の
ど
が

ぶ
つ
ぶ
つ
が

とくちょう
特徴

たか ねつ で
*高い熱が出る
(38℃以上)
め ま か
*目が真っ赤に
なる
*のどがはれる

たか ねつ で
*高い熱が出る
(38℃以上)
*のどのいたみ
*のどの奥に水
ぶくれができる

ねつ たか
*熱が高くなることも
ある
*のどのいたみ
*手や足、口の中に水ぶ
くれのようなできも
のができる

このよう
な
し
ょう
じ
ょう
が
み
ら
れ
る
時
は
す
ぐ
に
び
ょう
い
ん
へ

