

ほけんだより

# はあと

なつやす 夏休み号



平成27年7月22日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

もうすぐ夏休み！梅雨が明けると急に夏らしくなってきます。  
暑さに体が慣れていないうちは、熱中症に要注意です。暑い暑いと、  
エアコンの温度をガンガン下げたり、冷たい飲み物をガブ飲みしたり  
するのは、夏バテのもとです。「暑い」と感じるのを少し我慢して、  
からだを暑さに慣らしていきましょう。



## なつ げんき たの 夏を元気に楽しくすごそう！

### きそく せいかつ 規則正しい生活をしよう！

- はや 早起きをしよう。
- あさ 朝ごはんを食べよう。
- そと 外に出て遊ぼう。

### むし さされに ちゅうい 虫さされに注意！

- のやま 野山に行くときは、ぼうし 帽子・ながそで 長そで・ながズボン。
  - かゆくてもかかない。かきむしると、とびひになりやすい。
- か** 蚊 はれがひどいときは、ひやす。
- ハチ** 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒はみず よわ 水に弱いので、せつ 石けんで洗って、りゅうすい 流水でひやす。
- けむし** 毛虫 りゅうすい 流水で流す。毛が残っていたら、ガムテープでとる。



### あせをふきとろう！

- したぎ 下着を着ると、あせ 汗を吸ってベタつかない。
- すぐにかわ 乾く素材の下着だとすず 涼しい。
- あせ 汗ふきタオルでしっかりふきとる。
- あせ 汗をかいたらすいぶん 水分補給も忘れない。



### ねっちゅうしょう 熱中症にならない！

- すいぶん 水分をこまめにとろう。
- すず 涼しいところで休けいをしよう。
- ぼうしをかぶろう。
- きゅうあつ 急に暑くなった日はうんどう 運動を軽めにする。



ねったいや 熱帯夜でもぐっすりねむるために・・・

しつないがい 室内外の気温差で疲れた体と自律神経をやすませるための睡眠は、なつ 夏バテ予防。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防の基本です！

### ★お風呂にはいりましょう

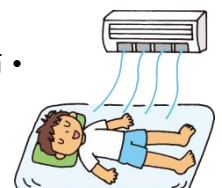
ひと 人は体温が下がるときにねむ 眠たくなります。

あつ 暑い日でもゆふね 湯船につかってあたたか 温まってから寝ると体温低下とともに寝付きやすくなります。



### ★エアコンを使う時は…

ひとばんじゅう 一晩中つけっぱなしは、けんこく 健康によくありません。タイマー 活用しましょう。せんふうき 扇風機を併用すると冷気が室内に行き渡ってよいです。



# は くち けんこうひょうご 「歯・口の健康標語」コンクール



2～6年生に、歯と口の健康に関する標語を考えてもらいました。

## 1学期の保健室

1学期は、感染症に罹る児童が多くいました。「ウイルス性胃腸炎」や「溶連菌感染症」は、通年して多いですが、1学期に特に気になったのは「伝染性紅斑（りんご病）」です。今年も過去10年の同期で最多というニュースにもなっていましたね。



## 伝染性紅斑（りんご病）

症状：頬が赤くなり、かゆみをともなう感染から4～10日程度で微熱、咳、鼻水といった軽い風邪に似た症状がでる。その後感染してから10～21日程度で発疹が現れる。感染力は発疹が現れる直前が最も強いとされ、発疹が現れた後は感染力がほとんどないとされている。

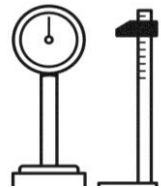
## 保健室からお願い

1学期の健康診断で疾病通知をもらって、まだ医療機関を受診していない人は、夏休み中に治療・相談することをお勧めします。歯科については、夏休み明けに歯科受診状況調査を行う予定です。受診が終わりましたら、疾病通知を担任まで提出してください。



## 2学期の身体測定

9月3日(木)	5、6年生
9月4日(金)	4年生、にじいろ
9月7日(月)	3年生
9月8日(火)	1年生
9月9日(水)	2年生



手足のつめを切ってきてください。また、女子は測定しやすい髪形（頭の上で髪を結わない）で来てください。

2学期もみなさんの元気な笑顔が見られるのを楽しみにしています！  
たくさん遊んで、たくさん勉強して、よい夏休みにしましょう！！

