

# ほげんだより7月号

夏本番が近づき、気温が高くなってきました。しかし、梅雨のジメジメも残っているため、気持ちもなかなかスッキリしないのではないのでしょうか？暑い夏を、元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけてください。また、夏休みの過ごし方も十分に注意し、元気に新学期がスタートできるように準備しましょう。



## あつさになれよう！「暑熱順化」

しよねつじゅんか

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

熱中症予防には、①水分補給、②休養(すいみん)、③食事、④下痢や腹痛などがない(元気である)ことが、大切です。暑さで食欲が落ちやすいと思いますが、ジュースやアイスばかりではなく、体にいい食事をしっかりと摂るようにしましょう。

夏休みにゲームなどで生活リズムが崩れ、2学期のはじめに体調を崩す人がたくさんいます。お家の人としっかり話し合い、新学期も元気に登校してください。

ゲームの時間、寝る時こく、起きる時こく、ご飯の時間など、学校があるときと同じように規則正しい生活を続けましょう。

スマホやゲームから



少しはなれてみませんか？

## アウトメディアに挑戦！ もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。



# 🍉 なつやすみもけんこうに! 🍉

**な** おしておこう  
調子や具合のよく  
ないところ



むし歯などは、この  
休みを使ってちりよ  
うをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたもの  
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな  
食品でバランスよく栄  
養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは  
時間を決めて



すいみん不足やうん  
どう不足にならない  
ようにしよう。

**す** いづんを  
こまめにとって  
熱中症予防



汗をいっぱいかいた  
ときには塩分も一緒  
にとろう。

**み** ださない  
生活リズムは  
いつもどおりで



休みの間も、はやね  
・はやおきを心がけ  
よう。

\*\*\*\*\*

## 保護者の方へ

### 【体調管理について】

夏休みを迎え、家にいる時間が長くなると、子どもたちの体重の増加や体調が気になってきます。目で見てわかる変化もあれば、4年生で実施される「小児生活習慣病予防検診」のように採血で異常を知ることもあります。

子どもたちにとって、しっかりと心と体を休めるために大切な夏休みですが、「規則正しい生活」を基本に、3食バランスよく食べることや適度に体を動かすこと、免疫力を高めることなどにも気をつけてください。

夏にはかかりやすい感染症がいろいろあります。発熱などいつもの様子と異なり「変だな」と感じたら無理をせず、主治医の先生に相談をして下さい。

### 健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



## 夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに  
発疹が出ます。  
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、  
のどに小さな水疱が  
たくさんできます。



咽頭結膜熱  
(プール熱)

39℃前後の高熱が出て、  
のどが痛くなり、  
目が充血します。



### かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、  
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を  
予防しましょう