

ほけんだより7月

令和 8年 7月16日
清瀬市立 清瀬小学校
校長 谷口 雄磨
養護教諭 倉持 南

～おうちの人と一緒に読んでください～



暑い夏がいよいよやってきます。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。夏を元気に楽しく過ごすために、今から「暑さに負けない体」をつくっておきましょう!!

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



夏かぜに注意



～ 手足口病 ～

名前の通り、手(手のひら)・足(足の裏)・口(口腔内)に小さな水ぶくれのような発疹を引き起こす感染症です。口腔内の痛みにより、十分な飲食ができなくなるケースもあります。



～ 咽頭結膜熱 ～

アデノウイルスに感染することによって、38℃以上の高熱、咽頭痛、結膜炎といった症状を引き起こす感染症です。特にプールでの接触によって感染が広まることが多いため、「プール熱」とも呼ばれています。



～ ヘルパンギーナ ～

発熱、咽頭痛、口腔粘膜(喉奥や扁桃の周り)の水膨れなどを引き起こす感染症です。39℃前後の高熱が数日続くことが多いです。頭痛、腹痛、嘔吐を伴うこともあります。

はみがきカレンダーを実施します

夏休み中に、「はみがきカレンダー」を実施します。ご飯の後に歯をみがいたら、イラストに色を塗りましょう。朝。昼、夜、3回みがくことができたなら「好きな色」、2回みがくことができたなら「青」、1回みがくことができたなら「赤」できれいに色を塗ってくださいね。イラストは保健委員会の5・6年生がかいてくれました。歯をみがいて、歯も気持ちもスッキリと過ごしましょう!!



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



スマホ・タブレット

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など