

ほけんだより 7がっ

平成 26 年 7 月 1 8 日
 広島市立大林小学校 保健室

いよいよ、明日から夏休みが始まりますね。7月までには、沢山の学校行事がありました。あっという間の3か月半だったように思います。行事を終えるごとに、みなさんの表情から自信と達成感を感じることができ、本当に充実した日々でした。夏休みにも色々な体験をして、また一段とたくましくなった姿が今から楽しみです。

先日、第1回目の生活バッチリ週間に取り組みました。みなさん、よく頑張りましたね。バッチリカードで良い点を取るために、意識して早く寝て、いつもより丁寧に歯みがきできた人も多かったようです。お家の方からの励ましの言葉も嬉しいですね。夏休みもバッチリ生活で元気にすごしてください。

7月の保健目標

夏の病気をふせごう

夏に出やすい感染症



咽頭結膜炎(プール熱)

高熱(38~40℃)が出て、白目が充血したり、自やかに、のどの痛みが出ます。
 →熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼう状の発疹が出ます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。
 →熱は1~2日、発疹は1週間くらいで治ります。



流行性角結膜炎(はやり目)

自やかにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。
 →治るのに2~3週間はかかります。

伝染性膿か疹(とびひ)



虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。
 →感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水ぼうができて、のどが痛みます。
 →熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。



夏を元気にすごすために・・・

あまいもの、つめたいものの食べすぎに注意しましょう!



☆お母さんに内緒でジュースをおかわりしようとしたMさん・・・そこへジュースの精たちが現れて、博士と一緒に色々教えてくれました♪

あまくておいしいジュースですが・・・こんなに沢山の砂糖が入っています!



コーラ 18本
 ポカリ スウェット 12本
 カルピス ウォーター 18本

※スティックシュガー(3g)の本数



何でも博士

小学生が1日に食べてもよい砂糖の量は、約8本分(25g)です!

あまいおやつを食べる時には、飲み物は、お茶や牛乳にするのじゃ!



さあ、夏休みがはじまります! こんな過ごし方をしよう!!

早起きをしよう! 朝食をきちんととろう! 朝のうちに勉強をしよう!
 規則正しい生活の基本です 朝ごはんをからだが起きます 涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、早く寝よう!
 次の日が休みだからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつもどおりの時間にねましよう



昼ごはんもしっかりと! 朝ごはんと一緒に...なんてことにならないように

からだをせいけつに!
 汗をかいたら、しっかりふき、毎日お風呂に入りましょう

1日3食。仕上げの夕食!
 できるだけ決まった時間にとるようにしましょう

家でダラダラしすぎない!
 エアコンの効いた部屋で一日過ごす...なんてことのないように

家のお手伝いをしよう!
 自分でできることを探して、毎日の日課にしましょう