

平成30年7月2日 青梅市立第五小学校保健室

あっという間に7月になり、いよいよこれから資本審ですね。そして、1 学頭のまとめの時期でもあります。首分の生活リズムを振り渡り、暑さに負けないように気持ちを引き締めて頑張りましょう!

7·8月ほけん もくひょう ・夏を元気に過ごそう ・生活リズムを整えよう



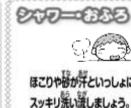
#### なっ げんき す からだ せいかつ 夏を元気に過ごすために 体 にやさしい生活をしよう

一体にやさしい生活とは、「むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分でどんなことができるかな?」と考えながら生活することです。

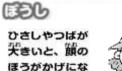
#### MEDER

学をかいたら数 すふこう。 学を そのままにして おくと、 後が冷 えます。













1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。

#### ほごしゃ かた **保護者の方へ**

気温の差が大きいときは、体の疲れをとるた

めに嫌能時間をたっぷりとりましょう。

五小では6月に酸薬性胃腸炎が流行しましたが、7月に入り胃腸炎の症状を読える児童は少なくなりました。 しかし、これからの時期には胃腸炎以外にも流行しやすい酸薬症があります。酸薬症予防のために、ご家庭でも 手洗い・うがいをしつかり促し、暑さや風邪に負けずに子供たちが元気に過ごせるようご協力お願いします。

#### なっ じょう りゅうこう かんせんしょう **夏の時期に流行しやすい感染症**

- プール熱(咽頭結膜炎)・・・おもにせきや接触でうつる。高熱が3~7日続き、のどの痛みや胃の充血が 見られる。予防は手洗いが基本です。感染力が強いのでタオルの貸し借りはやめましょう。
- **ヘルパンギーナ**・・・おもにせきや接触でうつる。38~39度の高熱とのどの奥が赤く腫れ、小さな水泡ができる。予防は手洗いが基本です。

#### ぜんき 元気チェックカードの結果からすいみんについて 考えよう!

5月に実施した元気チェックカードでは愛9時~10時までに愛ている字が愛かったですが、 一学には10時以降まで超きている字や週末になると堂活リズムが驚れやすい字もいました。

これからの季節は暑く、寝苦しい日が続きます。また、夏休みに生活のリズムが乱れて、ね不足になりやすいです。そのため、今間は「すいみん」が大切な理点や暑い時期のすいみん対策について考えてみましょう。

### ● どうしてねむくなるの?

## つかれたとき

つかれた脳と体を探ませ、健康な状態に葆とうとする はたらきがあり、ねむくなります。

### <sup>よる</sup> 夜ねるとき

脳にそなわっている体内時計は、自命は活動し、後は深むようにセットされているため、ねむくなります。



- ねべ足になると・・・・
  - ・ 頭 がぼんやりして、 集 中 できない
  - イライラする

# ● 暑い時期のすいみん対策

ぬるめのお園 全で 体をあたためた 
たが になりやすいよ!



寝ているときは詳 をたくさんかくから、 詳を吸いやすい服を 着よう!

