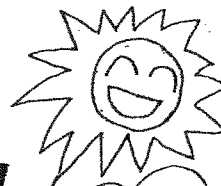
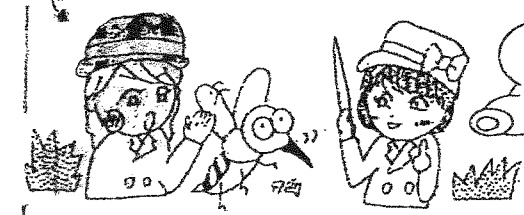


7月のほけんがより

令和元年度 青梅市立吹上小学校 保健室

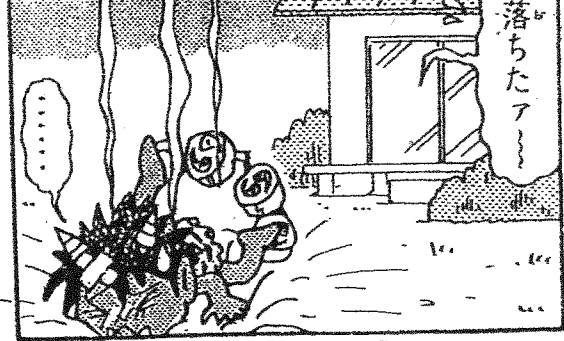
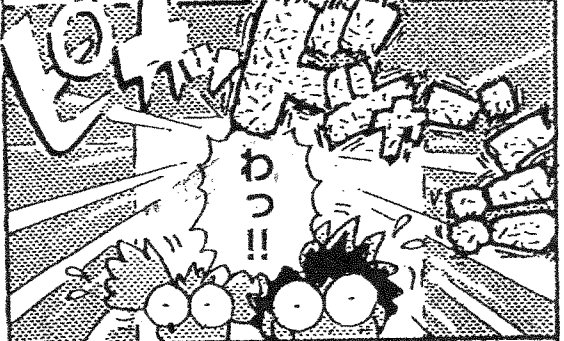
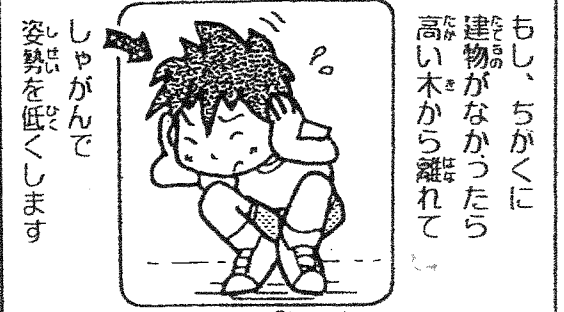
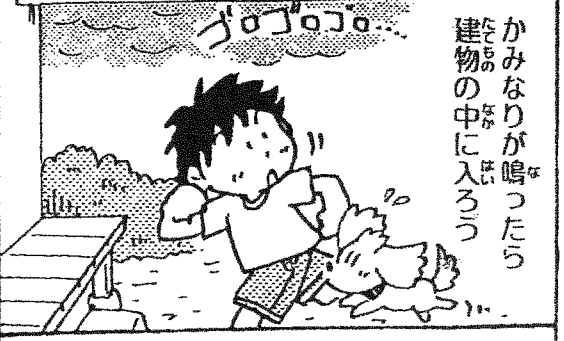


虫さされに注意!

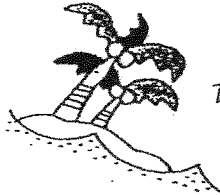


蚊や虫さされ
なら冷やす
だけでかゆみが
おさまります。

かみなり、落ちた...



夏を元気にのりきろう!



皆さんは「夏ばて」という言葉を知っていますか? 夏、あつ暑い夜が続くと、眠れずに途中で目がさめてしまうことがあります。疲れがとれず、次の日、元気がでません。暑い時は、食欲も減り、冷たいジュースやアイスを食べただけですませよう人がいます。これでは、体に必要栄養が不足し、やっぱり元気がでません。このように、あつ暑さのために体調をくずし元気がない状態を「夏ばて」といいます。

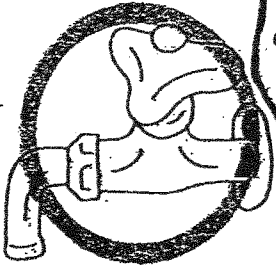
「夏ばて」しないために...

水分補給をこまめにとりましょう。

食事は少量でも1日3回しっかりと、ビタミン豊富な緑黄色野菜をとりましょう。ぐっすり眠るために、眠りやすい温度と湿度にすることも大切です。

効用いっぱい夏の野菜を食べよう!

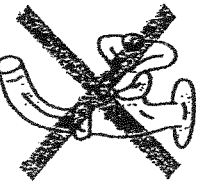
- トマト: 疲労回復
- ピーマン: 抗酸化作用
- カボチャ: 細胞の老化防止
- きゅうり: 利尿作用 (むくみ防止)
- ピーマン: がん予防が美肌
- ナス: 動脈硬化予防



出かけるときは
おうちの人に伝えよう

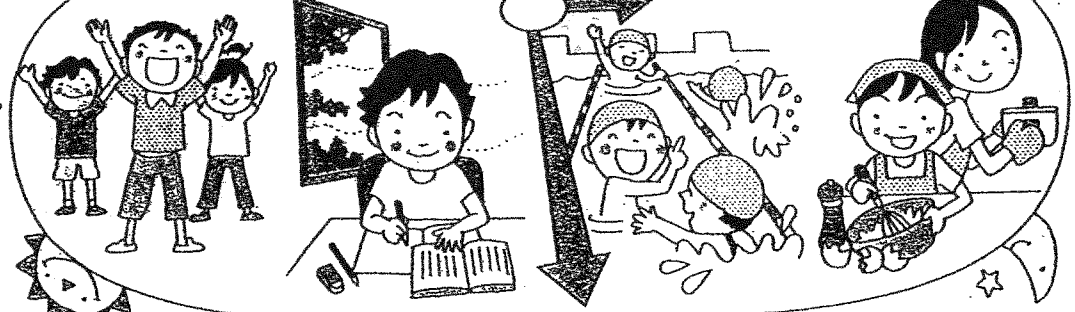


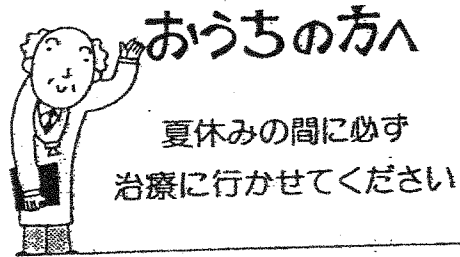
下むき口は



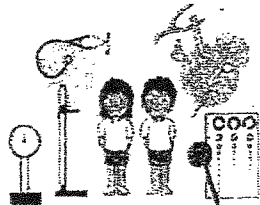
使ったあとに上むきのままだと、虫やホコリが入ったり、雑菌が増えたりすることがあります。

計画的にすごしましょう





保護者のみなさまにもご協力いただき、今年度の定期健康診断を終了することができました。ありがとうございます。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。なお、学校健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。



感染症にご注意ください

現在、学校では感染症の児童はでていませんが、以下の感染症などにご注意ください。

★プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することも多いため、この名前がついています。主な症状は高い熱、喉の痛み、目の充血です。感染力がとても強いです。

★ヘルパンギーナ

夏風邪の一つです。高熱が出た後、喉の奥に水ぶくれができて痛みます。そのため、食事や水分をとるのも大変になります。

★手足口病

発熱と喉の痛みの後、手のひら、足の裏、口の中に水疱ができる感染症です。

★リンゴ病

ウイルスの感染により、熱が出て、頬が赤くなります。

食物アレルギーについて

近年、食物アレルギーをもったお子さんが増加しています。そのため、学校では児童間で食べ物の交換をしないようにしております。学校外でお友達と遊ぶ時にも、食べ物の交換等をする場合は十分ご注意ください。

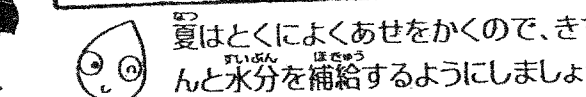
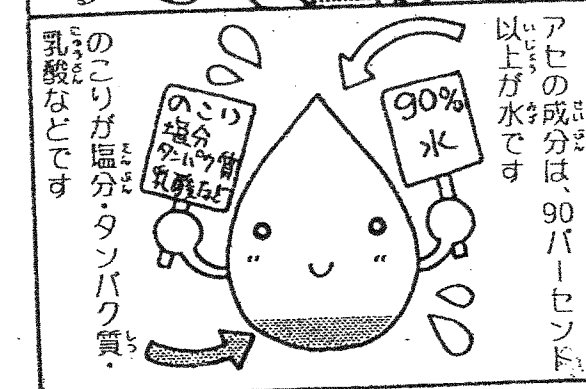
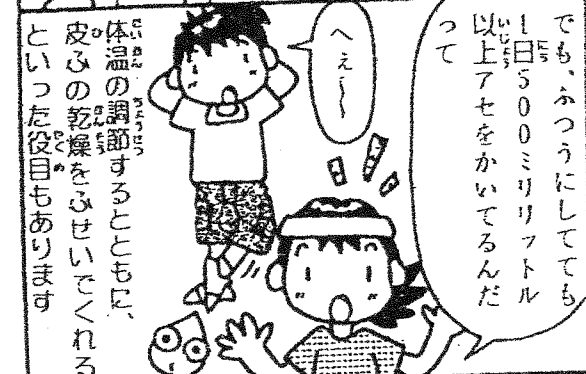
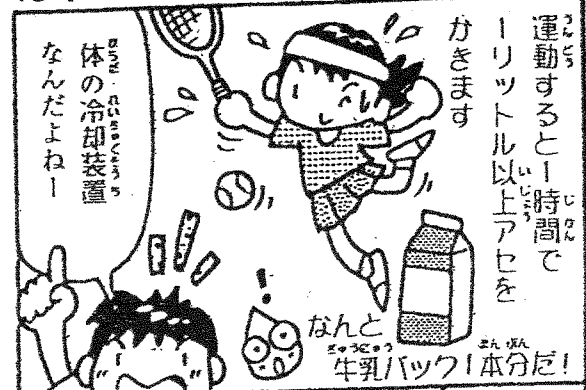
ハンカチ・ティッシュを持たせてください

汗をたくさんかく季節になりました。清潔を保つために、ハンカチとティッシュを毎日持参させるようにお願いします。

アセは 体の冷却装置!! しま〜んきおぼろ〜!



「アセ」って なにからできているの!?



アセにはどんな はたらきがあるの?

