

ほけんだより

7月号【家庭数配布】
令和6年7月4日
青梅市立若草小学校 保健室



1学期もあとわずかとなり、夏休みが近付いてきました。みなさんは、夏休みにどのような計画を立てていますか。楽しいイベント、ドキドキする挑戦、興味のある学習など、それぞれの夏が始まるかと思えます。夏休みを充実させるためにも、今から目標や計画を立て、規則正しい生活を送る意識を高めていきましょう。みなさんの夏が、笑顔あふれるものになりますように！

7月の保健目標

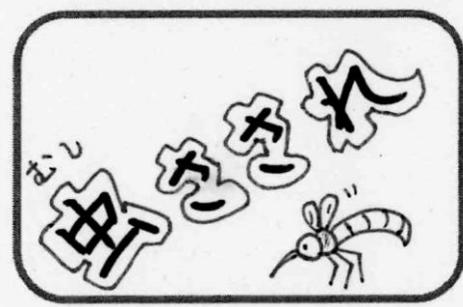
夏を健康に過ごそう



夏に多い健康トラブルは!?



- ◎1日3食、栄養バランスのよい食事をしよう。
- ◎のどがかわく前に水やお茶を飲もう。
- ◎早ね・早起き・朝ごはんを続けよう。
- ◎部屋を冷やし過ぎないようにしよう。



- ◎かゆくても、かかない。
- ◎すぐに水や石けんで洗おう。
- ◎洗ってもかゆい場合は、虫刺され用の薬を使おう。



- ◎入る前に、体操をしっかりしよう。
- ◎プールや川などで泳ぐ時も、こまめに水分補給をしよう。
- ◎体調が悪い時は、すぐに大人に伝えて泳がずに休けいしよう。

のどがかわく前に水分をとる習慣を身に付けていきましょう。

熱中症だけでなく、うんちが出やすくなり、お腹が痛くなることも防いでいけますよ！

保護者の皆様へ（裏面）

保護者の皆様へ

水泳指導が始まっています。プールから戻る子供たちに感想を聞くと、「気持ち良かった！」や「水の中の方が温かった。」などと、笑顔で教えてくれます。一見涼しそうなプールですが、水温が高くと、水の中に入っても熱中症のリスクがあります。十分な睡眠、バランスのよい食事をとれるよう、ご家庭でもお声掛けなどのご協力をよろしくお願いいたします。



要注意!

都内で手足口病が警報基準に!

6月、都内の手足口病の患者報告数が、2年ぶりに警報基準を超えたとの報告がありました。特異的な治療法はなく、感染予防が重要となります。お子様が元気に、思い出いっぱいの夏を過ごせるよう、感染予防を心掛けていきましょう。

症状

◆口の中、手のひら、足の裏などにできる発疹や水疱。
発熱を伴う場合もあります。

予防

◆流水や石けんでの手洗い。
(アルコール消毒は聞きにくいウイルスです。)

声を掛け合い、水分補給を

「水分補給は大切！」そうわかっている、つつい忙しくて、気付いた時には喉が渴いていることがありますか？

大人も子供も、やる事がたくさん！でも、喉が渴いたり、体調が悪くなったりしてからたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため、思うようには回復しません。ぜひご家庭でも声を掛け合い、こまめに飲むような習慣を付けていきましょう。



水分補給には、

水かお茶を飲みましょう!

清涼飲料水の飲み過ぎは、糖分の摂り過ぎになっていきます。こまめな水分補給時には、水かお茶にしましょう。

～移動教室に向けて～

6年生は、いよいよ移動教室が間近になってきました。普段とは違う環境や役割を通して、たくさんの気付きや喜びがあるといいですね。

処方薬やエチケット袋などを用意する際は、自分ですぐに取り出せるように、お子様と一緒にご準備ください。

