

ほけん 保健だより 夏休み号

～早ね・早起き・朝ごはん～ 大沢小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。これから日差しが強くなってくることが予想されますので、外ではぼうしをかぶり、こまめな水分補給を忘れないでくださいね。また、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが、健康で楽しい生活を送るためのポイントです！ぜひ、1日1日を大切に過ごしてください。2学期の始業式に、元気に会えることを楽しみにしています。



①検温カード

体調管理のため、毎日チェックをお願いします。



②歯みがきカレンダー

保健給食委員会の児童のみなさんの皆さんがあつめました。



③歯ブラシ・コップ



①～③は、2学期の始業式に学校に持ってきてください。

毎日夜ふかしてきる!?

「夏休みは遅くまで起きていたら夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか？」

●次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にいる「体内時計」というリズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。

●夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するため胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。

甘い飲み物を飲み過ぎていませんか？

夏になると、汗をかいてのどがかわくため、スポーツドリンクや清涼飲料水（ジュースなど）を多く飲んでいる人もいるかもしれません。

しかし、多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。飲み過ぎると、肥満やむし歯などの原因にもなります。気を付けましょう。

「あまさスッキリ」



水分補給

のルール

水やお茶など

糖分のないもの

のどがかわく前に



全国的に「RSウイルス感染症」が流行しています

RSウイルス感染症は、乳幼児の肺炎や細気管支炎（ゼーゼーという喘鳴が出て呼吸が苦しくなる）の原因として頻度の高い病気ですが、年齢を問わず、生涯に何度も感染することがあります。

症状は、かぜのような症状から重い肺炎等まであります。2~8日の潜伏期間の後、多くの場合は鼻水程度から始まり、38~39℃の発熱、そして咳が続きます。また、次のような症状や状態が見られることもあります。



・咳や喘鳴がひどい

ぐったりしている

顔色がよくない

肩で息をして胸が上下する

息をするときに小鼻がふくらむ

接触感染・飛沫感染するため、流水と石けんで手をよく洗い、予防することが大切です。

手洗いの5つのタイミング



とちぎ子ども救急電話相談の御案内

夜間や日曜・祝日等、お子さんが急な病気やけがで心配なときに相談できます。

○相談時間 月曜日～土曜日 午後6時～翌朝8時

日曜日・祝日 24時間（午前8時～翌朝8時）



○電話番号 局番なしの#8000

携帯電話や普段使わない回線以外の場合は、**028-600-0099**でご利用いただけます。

○相談内容 お子さんの急な病気やけがに関する相談

（慢性疾患や育児相談には応じられませんので御注意ください）

○ご利用上の注意

- ・緊急、重症の場合は迷わず119番を御利用ください。
- ・この事業はあくまで電話によるアドバイスを行うものであり、診断等の医療行為は行いません。

