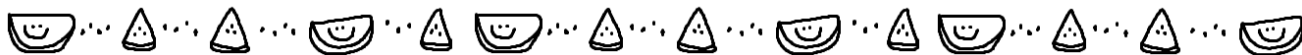
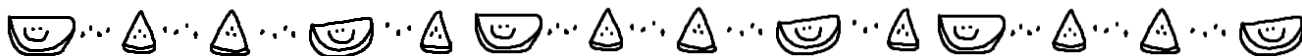


ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2022 年夏休み号

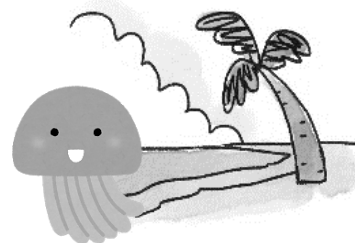


いよいよ夏休みがはじまりますね!みなさんは、どのように夏休みを過ごす予定ですか?
長い休みになりますが、生活リズムを崩さないことが大切です。健康の基本は、「早寝早起き」「バランスの良い食事」「適度な運動」です。毎日の過ごし方に気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね!始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



健康クイズ!

なんもんせいがい
何問正解できるかな??



Q1.寝ているときにかく、汗の量はどれくらい?

- ①コップ1杯分 ②500ml ペットボトル1本分 ③500mlペットボトル6本分

Q2.おなかの調子をよくする「善玉菌」を増やすのに良いと言われている食べ物は?

- ①キムチ ②枝豆 ③にんじん

Q3.ウイルス細胞とたたかう免疫細胞を、パワーアップさせるには何が効果的?

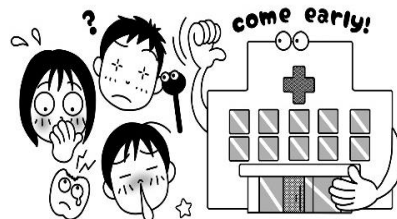
- ①お薬 ②好きなものだけを食べる ③笑う

答え:Q1.② ねる前に水分補給! Q2.①他にも、納豆・ヨーグルトなど Q3.③免疫細胞が活性化するよ!

保護者の方へ お願い

健康診断で所見があったお子さまに「結果のお知らせ」をお渡ししました。医療機関での受診がまだの場合は、夏休み中に済ませておいてください。

また、受診の結果につきましても学校にお知らせください。
よろしくお願いいたします。



なつ 夏は〇〇不足に注意して！！

〇睡眠不足〇

つぎ ひ がっこう やす よ じ あいだ ね
次の日、学校がお休みでも夜ふかしをせずに9～10時の間には寝ましょう。

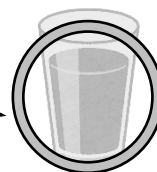
たいせつ め まも くらやみ
大切な目を守るために、暗闇で
えきしょうが めん み
液晶画面は見ないでくださいね！



〇水分不足〇

すいぶん づ そく
こまめに水分をとりましょう。マスクを着けていると喉のかわきを感じにくくなるので、喉がかわく
まえ の
前に飲みましょう。

こおり はい つめ
氷のたくさん入った冷たすぎる
の もの
飲み物は、ひかえましょう！！



〇栄養不足〇

あさ ひる ばん しょうじ
朝・昼・晩、バランスのよい食事をとりましょう。あっさりしたものだけでは、バテてしまいますよ！

つめ もの た す ちゅうい
冷たい物の食べ過ぎには注意！！



夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

にんげん ひる かつどう よる も
人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つた
めには、はやく お はやく あさ はん をしっかり た べることが大切です。夜ふかし朝ね
ぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

なつ りゅうこう かんせんしょう 夏に流行しやすい感染症

なつ かんせんしょう い か しゅるい
夏によくみられる感染症として、以下のような種類があります。

かんせんしょう びょうき はや き つ なつやす まいにち けんこうかんさつ つづ じぶん けんこう じょうたい
感染症や病気に早く気が付くために、夏休みも毎日の健康観察を続けて、自分の健康などきの状態
し
を知っておきましょう。健康観察時は、全身症状（発熱・だるさなど）や、みみのど いた め じゅうけつ
かなどの変化がないかをチェックしましょう。また、変化があった場合はおうちの人に相談をして早めに
いりょうきかん じゅしん
医療機関を受診しましょう。

ヘルパンギーナ

きゅう ぜんご こうねつ て おく
急に39℃前後の高熱が出て、のどの奥に1～2mmほどの
すいほう なつ か ぜ いっしゅ いた しよくよくふしん
水疱ができる夏風邪の一種です。のどの痛み、食欲不振、
ずつつ か ぜ しょうじょう み ねつ にち さ
頭痛などの風邪の症状が見られます。熱は2～3日で下がり
ますが、すいほう
水疱がつぶれてただれたようになり、ひどく痛み
ます。すいほう しゅうかん なお かん だっすいしょうじょう
水疱は1週間ほどで治りますが、その間、脱水症状を
おこしやすいので注意しましょう。



とびひ

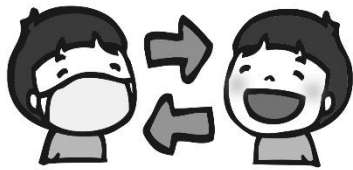
おうしよく きゅうきん さいきん かんせんしょう うみ
黄色ブドウ球菌などの細菌による感染症です。膿を
もったすいほう
水疱ができ、それがつぶれてジュクジュクした
汁をもつようになります。
かゆみが強く、そのぶぶん さわ て ほか ぶ い
部分を触った手で他の部位をかくことで、つぎつぎ きん ひろ
次々と菌が広がっていきます。かんせんりよく つよ
感染力が強い
ため、タオルなどのきょうゆう
共有はさけましょう。

プール熱(咽頭結膜熱)

かんせんしょう きゅう ぜんご ねつ
アデノウイルスによる感染症で、急に39℃前後の熱
が出ます。のどの痛みやしろめ じゅうけつ め
白目の充血、目やになどの
けつまくえん しょうじょう て め くび
結膜炎の症状も出ます。また、目がかゆくなり、首の
リンパ節はせつ は
も腫れます。
しょうじょう しゅうかん し ぜん なお まくら
症状は1週間ほどで自然に治ります。タオルや枕の
きょうゆう て あら
共有はさけて、手洗いをしっかりしましょう。



かんせん・あつさバランスでたいさく



つづ
続けましょう！

かんせんしょうたいさく ねっちゅうしょうたいさく
感染症対策 × 熱中症対策

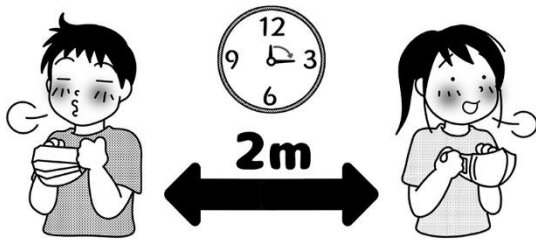
6月後半から、厳しい暑さが続いていますね。夏は、感染症対策に加えて暑さの対策も大切です。

感染症対策の基本は、正しい生活習慣と手洗いです。毎日食事と睡眠をしっかりとって、石けんでの手洗いを続けましょう。

屋外で活動するときや運動をするときなどは、マスクを外してこまめに水分補給と休憩をして、熱中症にも注意してくださいね。

時間

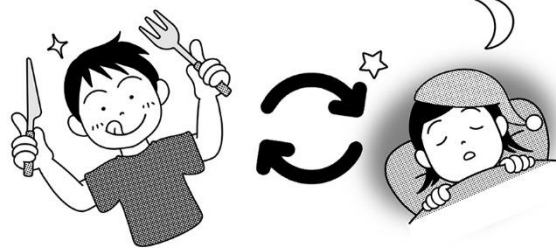
距離



距離をとって、マスクははずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

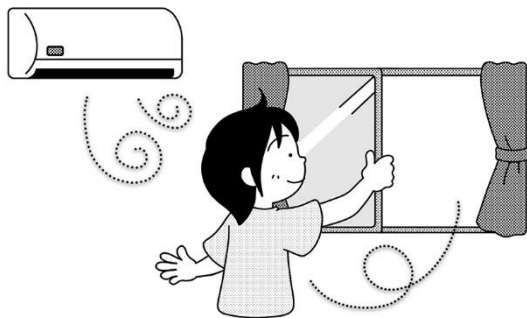
睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪



たのしい 夏休みを！

