

♪じどうようほけんだより♪

ほけんだより 7月号

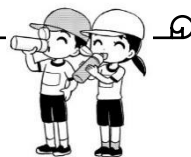


令和5年7月5日
藤沢市立大庭小学校保健室

6月後半から夏本番のような気温の^{きおん たか ひ おお}高い日が多くなっています。^{そと で とし}外に出る時は、ぼうしをかぶり、^{すいぶん}水分をこまめにとりましょう。^{つか}疲れたときは^{はや やす}早めに休みましょう。

7月の保健目標

^{すいぶんほきゅう}こまめに水分補給をして、^{ねっちゅうしょう よぼう}熱中症を予防しよう。



^{すいえいがくしゅう}○水泳学習がはじまります。 プールのやくそくをまもりましょう。

はしらない



とびこまない



ふざけない



むりをしない



しっかりすいみん!

^{なつ}夏バテをふせごう



^{すいえいがくしゅう あと つか おお}水泳学習の後は疲れやすいことが多いです。

しっかりと^{ねむ}眠ること、つかれたときは無理^{むり}をしないでやすむことで^{なつ よぼう}夏バテ予防になります。

基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための目頃からの心がけ



^{きそくただ}規則正しい生活で体調を整える



^{のど かわ まえ}喉が渇く前にこまめに水分をとる



^{うんどう}運動するときはこまめに休憩^{きゅうけい}をとる

○ もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



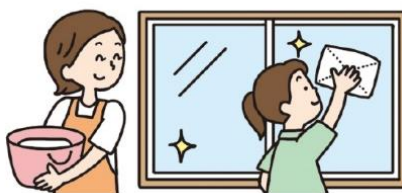
冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



クーラーのきいた部屋に
こもらない



夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック!

〇×どちらかな?

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。


☐

エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。


☐

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。


☐

水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。


☐

プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。


☐

〇…1ー／ (いすひくごこしやうな) ×…のまい／ (うまのまい) 夏休み (なつやすみ)
の(糖分) ×…のまい／ 水分ほきゅう (すいぶんほきゅう) 〇…日焼け (ひやけ) (暑さに弱くなる) ×…エアコン (えあこん) (こたえ)

○健康診断の結果のご確認をお願いします。

7月7日に今年の健康診断結果のお知らせを配付します。健康診断の結果の確認をどうぞよろしくお願いします。

なお、受診の必要があるお子さんには既にお知らせを配付しております。

夏休み等を利用していただき、早めに医療機関の受診をお願いします。

また、今年度より校務支援システムの導入に伴い、「定期健康診断の結果のお知らせ」は渡しきりとなり、学校へ返却の必要はございませんのでご承知おきください。



○冷たいアイスクリームや清涼飲料水について

冷たい → 痛い! アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷がいっそうおいしく感じられる季節。体調をくずさないよう、食べすぎには注意したいですね。ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象には「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がつけられています。

- 急に食べることで脳に誤った情報が伝わる
- 頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起こる

という2つの原因があるといわれています。ただし、痛みは続かず、長くても5分くらいで治まります。体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べるほうがいいかもしれませんね。



夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

<清涼飲料水の飲み過ぎにご用心！>

清涼飲料水には糖分が多く含まれています。大量にとると血糖値が急激にあがり、倦怠感などの症状が起きます。

普段よく飲むものは、水やお茶・麦茶などを選びましょう。激しい運動を行ったときは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクなども有効となります。



保冷剤、机の中やおうちにありませんか？

保健室から借りた「保冷剤」や保冷剤を包む「布」を返し忘れた人はいませんか。

もし机の中やお家にありましたら、夏休み前に返却をお願いします。



◎夏の食中毒に注意しましょう！

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から 9 月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157 など）」によるものです。

●カンピロバクター

原因食品は鶏刺しなどの生肉料理、加熱不足の焼き鳥等です。

症状は食べてから、1 日～7 日（平均 2，3 日で発症）します。吐き気腹痛、下痢がり、初期症状は風邪と間違えやすい。多くの場合は 1 週間程度で治る。



●腸管出血性大腸菌

潜伏期間は 10 時間～6 日です。原因の食品は肉や野菜等様々です。症状は激しい下痢や腹痛などです。不調が続く場合は医療機関の受診をお願いします。腸管出血性大腸菌も 75 度以上の温度で 1 分間以上の加熱で菌が死滅します。よく加熱して食べましょう。

★食中毒予防の 3 原則・・・【つけない・増やさない・やっつける】

○つけない＝洗う・分ける

- ・調理の前は石けんで手洗い
- ・生肉、生魚、卵などを取り扱う前も手洗い
- ・生肉や、魚などを切ったまな板などを使用の都度きれいに洗う



○増やさない＝低温保存する

- ・低温保存をしましょう
(10 度以下では菌の増殖がゆっくり。－15 度で菌の増殖が停止)
- ・冷蔵庫を過信せずに早めに食べましょう



○やっつける＝加熱処理をする

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。
特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。(中心部 75℃以上 1 分以上)
- ・肉、魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

