

祭 ほけんだより 8月

令和6年8月22日
富ヶ丘小学校保健室
第6号

お家のひとと読みましょう

ぜんきこうはん 前期後半 スタートです！！

今年の夏はパリオリンピックが開催されていましたが、みなさんは夏休み中、何かに挑戦したり、体験したりしたことはありましたか？ 楽しかった思い出は、ぜひお友達や先生方に、たくさん話してみしてほしいなと思います。

さて、今日からまた学校生活が始まりました。夏休み中つい寝坊したり、ダラダラと過ごしてしまった…という人も、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう！ 5・6年生は、もうすぐ野外活動や修学旅行があります。充実した学習ができるよう、体調管理を万全にしていきましょう！



生活リズムを整えよう！

「生活リズムチェック」を実施します！




夏休み明けのよいスタートを切れるよう、**「早寝・早起き・朝ごはん」**の3つを基本に、生活リズムを整える取り組みを、8月23日(金)～29日(木)の平日5日間で行います。1～3年生のみなさんは、お家に持ち帰って、家族の人と一緒に目標を立てて頑張ってください！ カードは、8月30日(金)に、担任の先生へ提出してください。

保護者のみなさまへ

本日、全児童に「生活リズムチェックカード」を配布しています。1～3年生はご家庭にて、ご家族と一緒に取り組んでいただきます。お子さんの頑張りを見守り、励ましてくださいますと幸いです。また、次号以降の保健便りで集計結果等をお知らせする予定ですので、よろしくお願いたします。

急な発熱、喉の痛み、発疹…
もしかしたら、これらの感染症かもしれません！

子どもの三大夏かせ

病名	プール熱(咽頭結膜熱)	ヘルパンギーナ	手足口病
原因	アデノウイルス	エンテロウイルス、コクサッキーウイルス	
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 急な高熱(38℃以上) 喉の痛み、腫れ 結膜炎(目の充血、かゆみ) 腹痛、下痢、嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> 急な高熱(38℃以上) 喉の痛み、赤み 口の中の水疱 など 	<ul style="list-style-type: none"> 手・足・口などの水疱、発疹 発熱(37℃台～) 喉の痛み など 
期間の目安	潜伏5～7日/発症3～5日	潜伏2～4日/発症2～4日	潜伏3～5日/発症3～7日
登校を控える期間	熱などの主要症状が治まってから2日を経過するまでは、出席停止です。	決まっていません。(熱が下がり、元気であれば登校可能です。)	決まっていません。(熱がなければ、発疹が出ていても登校可能です。)
※ ただし、医師からの指示で登校を控えるよう言われているなど、出席停止となる場合もあるので、これらの感染症にかかった場合は、学校へご相談ください。			

夏バテ

こんな人は要注意！

- 冷たいもの大好き！**
胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？

- クーラー大好き！**
設定温度は低すぎませんか？

- 夜ふかし大好き！**
遅くまでゲームやスマホをしていませんか？


すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渴くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は /

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は /

栄養が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は /

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

お答えします! いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ? でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…。



アドバイス おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス! 食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番!

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね?



アドバイス 栄養のかたよりに注意! 丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんでも副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい?



アドバイス 夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。