

# ほけんだより 7月

杉並区立高井戸第四小学校  
 令和5年 7月 7日(金)  
 校長 本橋 忠旗  
 養護教諭 横山 美佳



1学期も残り少なくなってきました。先月は、梅雨入りしても、あまり雨が降らず、日差しもそれ程強くなかったため、水泳の授業も順調に実施できました。運動会前後から胃腸炎、発熱からの咳が長く続く風邪が流行していました。「ヒトメタニューモウイルス」と診断されたと数件連絡がありました。病気による欠席数は一旦減少しましたが、今月に入って、体調を崩して欠席する児童が増えてきました。蒸し暑く、寝苦しい日々で、睡眠が十分とれていないように思います。また、朝起きたときは、軽い脱水状態にあるそうです。朝食とともに、水分をたっぷりとらせてください。頭痛などの症状がある場合は、検温をし、健康観察をしてから登校させてください。

※ほけんだより6月号に「プールの保護者サインをする前に」でお知らせしました、伝染性軟属腫(水いぼ)については、プールの水では伝染しない(接触すると大人にもうつります)ため制限はありません。伝染性膿痂疹(とびひ)は治るまで参加できません。



## 基本は無理をしないこと！ 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える 喉が渇く前にこまめに水分をとる 運動するときはこまめに休憩をとる

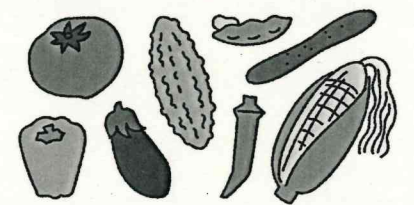
## 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水?  
 コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水(ジュース)でしょうか? パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません!



暑いと、ついゴクゴク...  
 夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

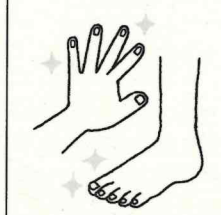
## なつやさい 体温下げる 効果あり



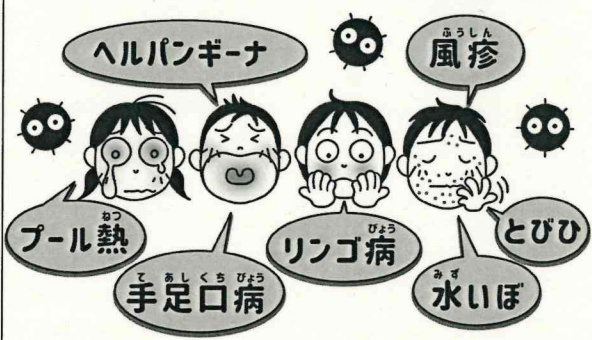
## 虫にさされたら...

よ〜く洗って 冷やしましょう  
 腫れやかゆみがひどいときは病院へ

虫に刺されると、「かゆみ」が出てしまい、爪でかきむしって、傷がつきます。「とびひ」になってしまう可能性があります。爪は整えておきましょう。



## 夏に気をつけたい感染症



## 夏ハピデ

こんな生活をしていると 夏ハピデがやって来る...

- 毎日、夜おそくまで起きています。
- クーラーのきいた部屋ですごす時間が長い。
- 冷たいものをとることが多い。
- 湯船につからず、シャワーだけで済ませる。

## 寝苦しい夜に試してみよう！ 簡単にできる安眠アドバイス

- 寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく
- アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする
- 冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する
- 寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

参考資料：健康教室 7月号より