

ほけんだより

2024.8.30 No.6

樋川小学校 保健室

～おうちの方と一緒に読みましょう～

いつもよりすこ～し短い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね！充実した夏休みを過ごせたでしょうか？徐々に学校モードに切り替え、元気に2学期を過ごしましょう！

てあしくちびょう かんせん ちゅうい 手足口病の感染にご注意を！！

石川県内では依然として手足口病の患者が多い状況です。手洗い、換気、生活リズムを整えるなどの基本的な感染対策を行い、感染しないよう注意しましょう。

症状	手足、口の中などに水泡(2～3mm)をとともなう複数の発しんが出る感染症。 発熱は約1/3の人に起こり、38℃以下のことがほとんど。多くの場合は数日で自然に治ります。
----	--

こちらから厚生労働省から手足口病についてのパンフレットが見られます☆



夏バテ にバイバイ！

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも夏バテの症状。

原因はこんな生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えてすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋で過ごす

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう！

睡眠をきちんとする

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛いものや梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

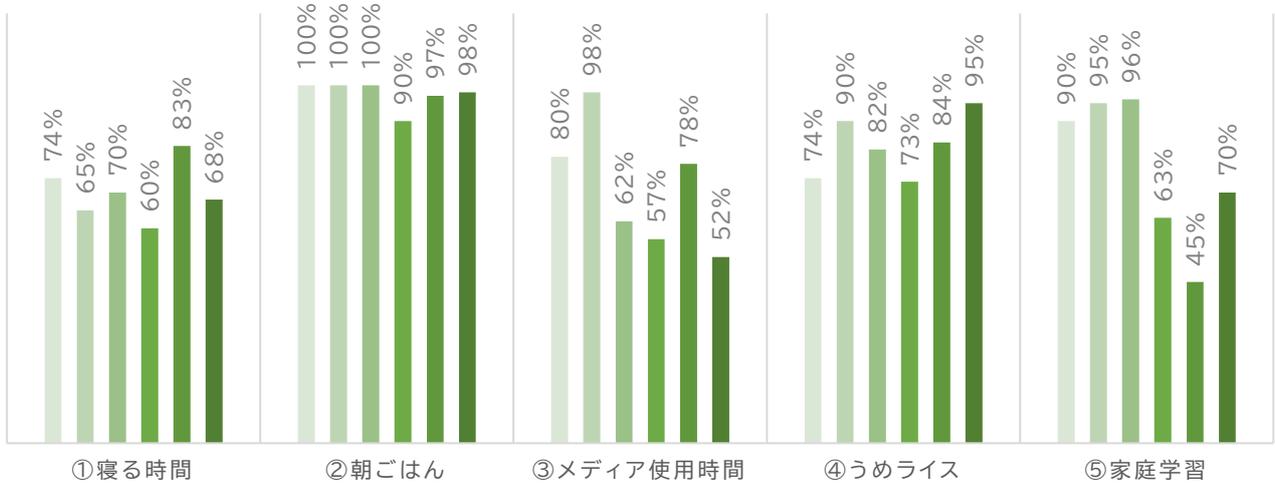
体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

5月・7月 ふりかえりウィークの結果 けっか

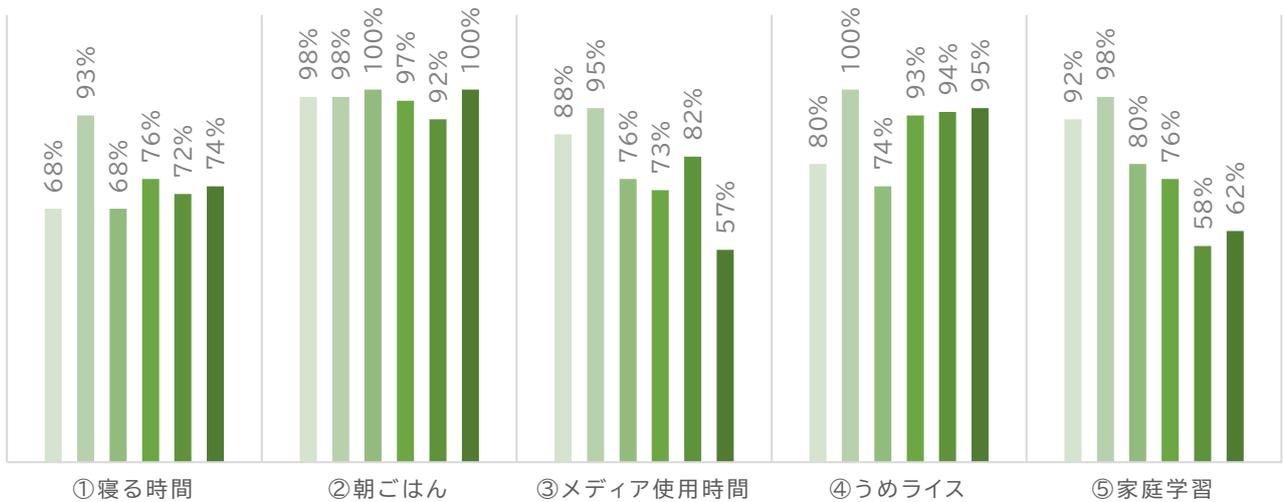
学年別【5月】

■1年5月 ■2年5月 ■3年5月 ■4年5月 ■5年5月 ■6年5月



学年別【7月】

■1年7月 ■2年7月 ■3年7月 ■4年7月 ■5年7月 ■6年7月



【ふりかえりウィークの項目】

- ① 時間までに寝ることができた
- ② 朝ごはんを食べた
- ③ 電子メディア使用時間を守れた
- ④ 『うめライス』を心掛けて話を聞いた
- ⑤ 目安の時間以上の家庭学習ができた
- ⑥ 読書ができた

ふりかえりウィークへのご協力、いつもありがとうございます！

昨年度とは少しやり方を変え、5日間自分の生活を振り返る期間を設けました。「ふりかえりウィークのために5日間がんばろう」から、それが当たり前の生活になってほしいと思います。

9月も行いますので、お家でも声かけしていただきたいと思います☆