

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
文京区立昭和小学校

梅雨が本格化してきて、じめじめと蒸し暑い日が続いています。涼しいと感じる日でも湿度が高く、暑さ指数が「**厳重警戒**」となる日もあり、熱中症に注意が必要です。体感では涼しく感じる時でも、適宜水分をこまめにとり、健康管理に気を付けてください。また、蒸し暑かったり、肌寒かったりして体調を崩しやすい時期です。本校でも風邪でお休みをする児童や体調不良で保健室へ入室する児童も増えていきます。夏も流行する感染症はありますので、ご家庭でも引き続きお子様の体調管理をお願いいたします。



暑さに負けないよう、残り少ない1学期も元気に過ごしましょう。



今月の保健目標*
体をきたえましょう!



ラジオ体操のススメ



運動が好きな人も! 反対に苦手...という人でも簡単にチャレンジできるものといえば、ラジオ体操です。

伸ばすところや曲げるところ、動かすところなど、意識して取り組みれば全身を動かすことができます。

簡単なストレッチでもOKです。大事なは無理なく毎日続けることです。

ちなみにラジオ体操は90年以上の歴史をもつ体操です。今でも多くの方に親しまれています。身近な人とぜひ、一緒に体操してみてくださいね。

体を動かすことは体をきたえるだけでなく、こころとからだをリラックスする効果もあります。疲れすぎないように「スッキリした!」と思えるくらいを目安にするのがおすすめです。

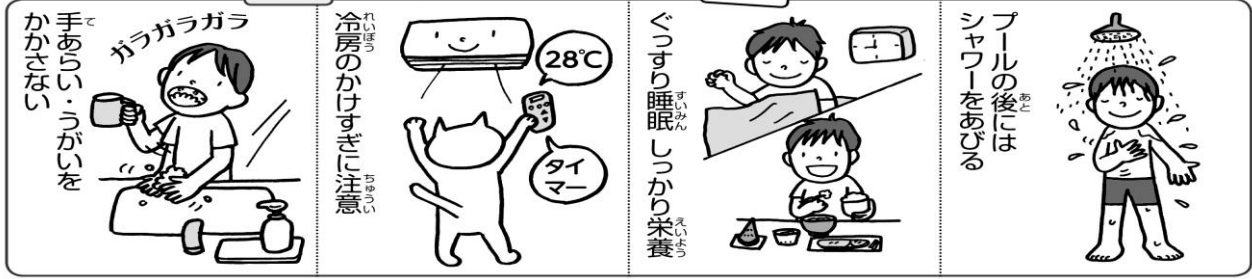


保護者の皆様へ

1学期の定期健康診断が無事に終了しました。問診票や提出物等へのご協力ありがとうございました。

病気や異常の疑いがあった場合については「お知らせ」をお渡ししていますが、配布後、すぐに医療機関を受診していただいたご家庭が多く、感謝しております。まだ、受診されていない方も夏休みを利用して早めの医療機関の受診をお願いいたします。

油断大敵 夏かぜにご用心



～夏に流行する感染症～

手足口病の流行警報が発令されています!!
(東京都で警報がでるのは2022年以来です)

【咽頭結膜熱(プール熱)】
発熱、のどの腫れ、目の充血等の症状が現れる



【手足口病】
口の中、手の平、足の裏等2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができる。

【ヘルパンギーナ】
突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水ぶくれができる。



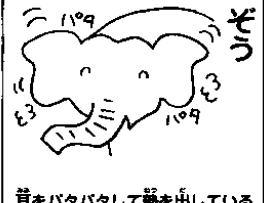
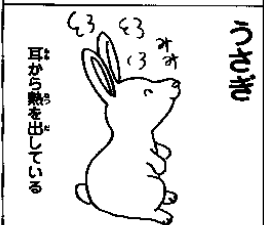
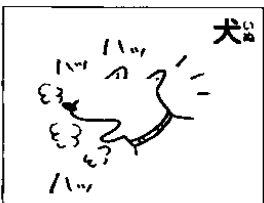
予防の基本は手洗い、うがい!!です。
もしも、感染してしまったときは、まずは水分補給です。やわらかくて刺激が少ない食事を摂り、十分に休養をしてください。



7月 体温調節



体育の後など汗をたくさんかいている児童をよくみかけるようになりました。汗をかくことはよいことですが、そのままにしておくことは体にとってよくありません。汗の始末をしっかりとするとともに、毎日清潔な生活を心がけるようにしましょう。



<よい汗?わるい汗?>
汗の大切な働きの1つに、体温調節があります。かいた汗がかわくときに、体から熱をうばって、体温が上がりすぎるのを防ぎます。ベタベタしてかわきにくい汗ではこの体温調節がうまく行えなくなってしまいます。運動をしなかったり、エアコンのきいた涼しい部屋ばかりにいますと、よい汗をかく機能が低下し、わるい汗をかくようになるので注意してください。

よい汗:水のようにさらさらしていて、すぐかわく
わるい汗:ベタベタしていてかわきにくい

汗をかいたら



下着を着よう
汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

綿100%

- ★タオルでしっかりふく
(この時期はハンカチだけでなくタオルも持ち歩きましょう)
- ★水分を十分にとる
- ★お風呂に入って体を清潔にする