



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



6月は、夏のように暑い日もあれば、少し肌寒く感じる日もありましたが、欠席は少なく、元気に過ごせた人が多かったです。朝運動でも、300週達成した人が続々と出ていますね。3日（月）は、市内の栄養士の先生方を招き、4年生で、生活習慣病予防講座を行いました。「一日に必要な野菜の量はどれくらいだろう？」「砂糖や油はとりすぎていないかな？」・・・自分で見たり、実験をしたりしながら、普段の生活を見直しました。

保護者の方へ

全ての健康診断が終わりました。検診の結果、受診が必要なお子さんには個別にお知らせしています。結果を貼り付けた健康手帳は、9月の発育測定の後にお返ししますので、ご確認ください。

ジュースに入っている砂糖の量は・・・



ちりょうりつ 治療率

いりよく 視力:36.3% (66人中24人)	は 歯:32.2% (62人中20人)
--------------------------------------	----------------------------------

ちりょう 治療をがんばっていますね！

フールで感染しやすい病気に注意！

＜咽頭結膜熱はいつもの年よりも全国的に流行しているようです＞

咽頭結膜熱（プール熱）

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について
症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



よぼう 予防するために・・・

シャワーをしっかりと浴びる


プール後の手洗い・うがいを忘れずに

タオルのかしかりはしない



★顕じらみ★

清潔にしても頭を接触させて遊ぶ子どもたちは普通の生活で簡単に感染してしまいます。学校でも調べましたが、ご家庭でもみもの後ろ側、後頭部を中心に調べてみてください。



0.5mmくらいの乳白色の楕円形、立体的で光沢があるのが特徴です。

咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎などは出席停止です。

暑くなってきました・・・暑い日を元気に過ごすコツ

その①水分をしっかりととりましょう！！

☆熱中症を予防するために、こまめに少しずつ水を飲む習慣をつけよう！

① 朝、起きてすぐ



起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

② 遊ぶ前、遊んだ後



活動の前にコップ一杯の水を飲むと、適度な汗をかいて、体温が上がるのを防ぎます。

③ 入浴前、入浴後



入浴中は大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で脱水症状を防ぎましょう。

運動をしている時は、コップ一杯分くらいの水分を15～30分ごとにとりましょう。学校では、休み時間に外に行く前と、外から帰ってきた後には必ず水分をとりましょう。



その②汗はしっかりとふきましょう！

私たちの体温を下げてくれている汗・・・何もしなくても一日に約1ℓもの汗をかいています。炎天下で激しい運動をしたときは、なんと1時間で2ℓもの汗をかきます。あせをかいたらそのままにせず、タオルであせをふきましょう。



☆下着を着て汗を吸い取りましょう。下着や体操服などの着替えが必要な人は持ってきてきましょう。

その③規則正しい生活をしましょう！

熱中症になりやすい人は、暑さに慣れていない・肥満・体調が悪い・睡眠不足・熱中症になったことがある人です。

ふだんからたっぷり睡眠をとり、体調を整えましょう。朝ごはんをしっかり食べ、味噌汁などで塩分をとって来ると熱中症予防になりますよ。

