



梅雨の季節で、雨が降ったり止んだり不安定な天気が続いていますね。校内ではまだ感染症はあまり報告されていませんが、区内では溶連菌感染症が流行しているようです。また、腹痛、気持ち悪さのため保健室に来る児童が増えています。手洗い・うがい・休息、衣服の調節をしっかりとって、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。



7月の保健目標 夏を元気に過ごそう



冷たいもの^{つめ}をとるすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると**思わぬ不調**につながることも。

- **夏バテ**になりやすくなる
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。
- **風邪**をひきやすくなる
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかると**かかるリスク**が高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活!



- ・ 飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・ 冷たいものは一度にとらない
- ・ 生姜など体を温めるものを食べる
- ・ ゆっくり湯船につかる

熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック	
透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



保健委員会でハンカチ、ティッシュ、マスク、ランチョンマット調べを行いました！

保健委員会で6月12日、19日、26日に各学級をまわって「ハンカチ、ティッシュ、マスク、ランチョンマット調べ」を行いました。ハンカチ、ティッシュ、マスク、ランチョンマットを持っている児童が9割以上のクラスを1学期末に表彰する予定です。この4つは感染症から体を守ったり、食事をしたりする時に必要なものです。これからもたくさんの児童が4つ揃って持って来てくれるとうれしいです。



『定期健康診断の記録』について

6月末をもって、全ての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。一部の検査結果がまだ判明していない検診もありますが、一人一人に全ての健康診断結果が書いてある『定期健康診断の記録』を配布します。ご家庭で、お子さんの成長と健康の様子をぜひご確認ください。健康診断結果のお知らせ（治療報告書）をもらっているお子さんは、夏休みのうちに受診するようにしてください。よろしくお願いいたします。

★歯・口の健康に関する図画・ポスター★

「歯・口の健康に関する図画・ポスター」の応募・提出締め切りは7月9日（木）です。応募を希望する人は6月に配布した応募用紙を保健室に持ってきてください。たくさんの作品の応募をお待ちしています！