

保健だより



R7.7.7

白岡市立南小学校

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

暑さは食事や睡眠に影響が出やすく、夏バテや熱中症、冷房による冷えも心配です。十分気をつけて、夏を健康に楽しみましょう。

水分補給のポイント

① 普段は水か麦茶を飲み、激しい運動の時はスポーツ飲料などで水分補給する

- ・ 緑茶や紅茶はカフェイン（おしっこが出やすくなる）が含まれるので△
- ・ スポーツ飲料は糖分も多いため、むし歯や肥満には注意が必要です。

② 「こまめに」「少量ずつ」補給する

- ・ 15～30分に1回、100～200mL ずつが○
- ・ のどがかわいてからガブガブ飲むのは△
- ・ 水分補給のタイミングで休憩もとると◎

塩分補給のポイント

① 普段は食事で塩分を補給する

- ・ 日常生活では三食で塩分は足りません。
- ・ 朝・昼・夜としっかり食べましょう

② 長く激しい運動をする時は、食事+塩分を補給

- ・ スポーツ飲料やタブレット、塩あめなどで追加



熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

今日と明日の暑さ指数や熱中症について伝えて
いるサイトです。学校でもこれを参考に、体育や
屋外での活動を調整しています。個人向けの配信サ
ービスもありますので、調べてみてくださいね。

かんせんしょうちゅういほう 感染症注意報！

みなみしょう 小でかかった人数
にんすう

	4月	5月	6月	7月	おも しょうじょう 主な症 状
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症	1	10	25	?	ねつ 熱、のど、ほっしん 熱、のど、発疹
マイコプラズマ肺炎 はいえん	1	3	7	?	ねつ 熱、ながび せき 熱、長引く咳

ねつ 熱やほか しょうじょう けっせき ひと ぶ
熱やその他の症 状 で欠席する人が増えています。インフルエンザはせんぶくき かん
潜伏期間
みじか しょうじょう げきてき けき
が短く症 状 も劇的でかかったことが分かりやすいのですが、ようれんきんかんせんしょう
溶連菌感染症や
マイコプラズマ肺炎は、はいえん
かぜに似ていてかかったことが分かりにくく、りゅうこう
流行が
ながび
長引きやすいです。しょうじょう
症 状 があるときはびょういん そうだん
病院に相談しましょう。

「せきエチケット」という言葉（ことば）を聞いたことがありますか？かんせんしょう
感染症がりゅうこう
流行しないように、みんなにこころ
心がけてほしいことです。

せきやくしゃみが出る（でる）ときは…①マスクをつける

マスクがなければ…②ハンカチ・ティッシュではな ぐち
鼻と口をおおう

それもなければ……③うで（うで）でおおう、人がいない（いない）方に顔を向ける

マスク、せきエチケット、てあら
手洗い、うがい、かんき
換気、どれもきほんてき
基本的なことですが、かなら こうか
必ず効果（こうか）はあります。みんながき づ っ
みんなが気を付け（つ）れば強い（つよ）力をちから はっき
発揮（はっき）しますよ。
めんどろ
面倒（めんどろ）がらず（がらず）に（に）つづ
続けて（つづ）てください。



受診報告お待ちしています

健康診断後、治療や検査が必要と判断されたお子さんには、受診を勧める手紙を渡しました（視力、聴力、内科、耳鼻科、歯科、心臓）。その後の様子はいかがでしょうか。早めに受診し、検査や治療が済みましたら、報告書の提出をお願いします。保護者の方が記入できるものもありますので、手紙をよくご覧ください。

報告書を提出していないお子さんには、夏休み前にもう一度手紙を配ります。必ず、夏休み中に治療を終わらせて、2学期始業式の日（に）提出してください。

