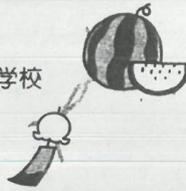


# ほけんだより

令和元年7月  
茨木市立山手台小学校  
保健室



もう少して夏休みですね。みなさんは、どんな計画をたてていますか？夏休みだから、寝坊しても大丈夫、夜ふかしても大丈夫、と、思って過ごしていると体調をくずすことがあります。「生活リズム」が乱れないように気をつけてすごしましょう。

**生活リズム**の  
乱れを  
なんとかしたい！  
と思ったら



**1** 早起きをしよう  
毎朝、同じ時刻に起きる習慣を  
午前7時までには起きよう

**2** 朝日をあびよう  
朝の光が生活リズムを  
整えてくれます

**3** 朝ごはんを  
食べよう  
朝食は、脳や体の  
自覚めを助けてくれ  
ます

**4** 夕食は寝る3時間前  
までに食べるのが理想  
それ以降の夜食はひかえめに

**5** 寝る環境を整えよう  
寝る前は、なるべく早い時間  
にテレビやゲームをやめて、  
リラックスする

**6** 決まった時間に  
ベッドに入ろう  
寝る時間を決めよう。  
きにくくなるよ。

**7** 睡眠時間は短すぎず、長すぎず  
必要な睡眠は、小学生では、10時間。でも個人差もあるので  
日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう



# 夏の病気に注意!!



**熱中症** 暑い環境のもとで発生する障害で、次の①～④をまとめて熱中症といえます。

- 症状は？
- ①熱けいれん：手足やおなかの筋肉の痛み、けいれん
  - ②熱失神：めまい、顔色が悪い、脈が速くて弱い
  - ③熱疲労：力が入らない、だるい、頭痛、吐き気
  - ④熱射病：体温が異常に高い、皮膚が乾燥、反応がにぶい、言動がおかしい



予防するために  
帽子をかぶって直射日光をさける。こまめに水分をとる  
(塩分も含まれたスポーツドリンクなどがよい)。

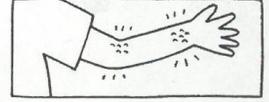
**プール熱** プールでうつることの多い感染症です。難しい名前では「咽頭結膜熱」といいます。

- 症状は？  
高熱（38～40度）、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やに
- 予防するために  
手洗い・うがいをする。プールの前後にはシャワーをよく浴びる。タオルを共用しない。



**とびひ** あせもや湿疹、虫さされなどによる傷口に細菌が感染することで起こる皮膚の病気です。そこをかいた手から、文字通り「飛び火」するようにひろがっていきます。

- 症状は？  
かゆみのある水ぶくれ、ただれ、かさぶた
- 予防するために  
毎日お風呂に入って、体を清潔にする。  
日頃から手をよく洗い、ツメは短く切っておく。



## 夏休みは治療のチャンスです

健康診断結果で、専門医受診を勧められた人には、お知らせの紙を渡しています。「まだ病院に行っていない」という人は、夏休みがチャンスです！特にむし歯や歯周病・視力の低下は放っておくと、どんどん悪くなります。休み中に受診することをおすすめします。

## 「健康のきろく」について

今年度より、「健康のきろく」は学期ごとにお渡しします。学期始めに集めることはしませんのでご承知ください。

