

★たのしみにしている夏休みまで、あと少しですね。わくわくしている人も多いと思いますが、夏にはおもわぬ「きけん」がいっぱいあります。その中でも、特に「ねっちゅうしょう」には注意しなければなりません。体が弱っていると、「ねっちゅうしょう」になりやすくなるので、「夏のけんこうせいかつ8か条」をよんで、夏バテしないようにしましょう。



夏の健康生活 8か条

1. 夏の暑さになれる!

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



2. 水分を補給する!

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない!

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



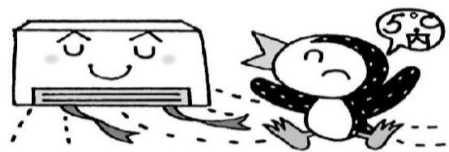
4. からだを清潔に保つ!

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない!

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



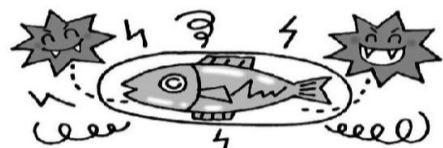
6. しっかり栄養をとる!

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



7. 食中毒に注意する!

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかり寝る!

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。

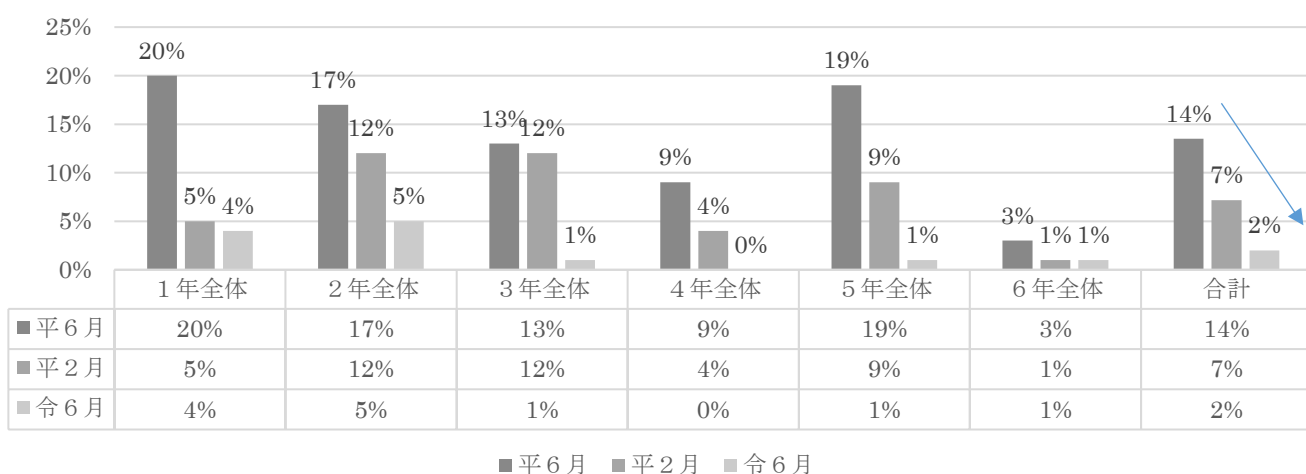


～6月に、「はみがきちょうさ」をおこないました！～

★昨年度から始めている、「はみがきちょうさ」ですが、今回で3回目となりました。今年度は、せいけつしらべに、「朝のはみがき」のこうもくをいれたので、歯をみがいてくる人がとても多くなりました。歯科健診でも、先生に、「隼小の子供たちの口のなかがきれいになっているね」と言われました。うれしいですね。

「しこう」で病院に行ってくださいと言われる人も、ずいぶん少なくなりました。ただ、「みがいているつもり」でも、「みがけていない」ことがあります。朝など、「さっ」とすませたいところですが、かがみを見て、しっかりみがけると良いですね。

あさ、はみがきをしなかったひと



しこうの状況	29年度		30年度		がねんど 元年度	
	すこし	おおい	すこし	おおい	すこし	おおい
にんずう	32人	12人	32人	11人	23人	3人

～保護者のみなさまへ～

★1学期の健康診断が全て終わりました。7月11日から始まる保護者面談で、1学期に行った健康診断で治療勧告されて、まだ未受診の方に「夏休み前の治療の勧め」を配布します。夏休みは治療に行くチャンスですので、夏休み中にしっかり病院で診ていただき、心配のない体で2学期をスタートさせるようにしてください。もし、治療の紙をなくしてしまったという方は、お知らせいただければ再発行いたします。

★熱中症の心配な季節になりました。子どもたちは日中、たくさんの汗をかきます。その際、塩分やミネラルなども同時に出てしまうと言われてます。水分を十分に取っていても熱中症の症状が出てしまうことがあることから、今年度も2学期始めから運動会終了まで水筒の中身を「スポーツドリンクを可」とします。ただ、糖分の摂り過ぎや一度に多く飲み過ぎてしまうなどの弊害もありますので、持ってくる場合は、なるべく「スポーツドリンクを薄めたもの」が良いと思います。(スポーツドリンクより経口補水液の方がお勧めですが、ご家庭の判断にお任せします。冷たい麦茶などでも十分です。また、天候によって対応を早める場合もありますのでご了承下さい。)

他方、ステンレス製などの水筒にスポーツドリンクを入れると体に良くないという情報もあります。水筒の内部の傷やサビなどが原因になることもあるようです。水筒にスポーツドリンクを入れて持ってくる場合には、各ご家庭で十分に注意し、対応や判断をしていただきますようお願いいたします。

★6月に入ってから、1、2年生を中心に「水ぼうそう」が出ています。予防接種をしてもなっているようです。顔や体に発疹が出るようでしたら、早めの受診をお願いします。(トータル10人程度)