ほけんだより 7月

令和5年
7月18日
藤久保小保健室

１学期も残り４日間になりました。みんなが楽しみにしている夏休みは、もうすぐです。夏休みにしかできないことや、やりたいことにチャレンジできるといいですね。ぜひ、家でゆっくりして体と心をリフレッシュする日もつくってくださいね。夏休み中も、暑い日が多いかもしれません。熱中症にならないように、涼しいところで休んだり、のどがかわく前に水分をとったり、気をつけましょう。また、2学期も、元気に登校できるように、生活リズムをくずさずに過ごしましょう。

こんなときは 水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後

熱中症に注意！ 水分補給を

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！　ジュースには**想像以上の砂糖**が入っています。

		角砂糖
レモン風味炭酸ジュース	500mL	約17個分
スポーツドリンク	500mL	約10個分
リンゴジュース（濃縮還元）	200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水**や**お茶**にしましょう。

いつもスポーツドリンクや甘い飲み物ばかり…とならないように、普段はお茶やお水。運動したり、たくさん汗をかいたりした時には、スポーツドリンク。と場面に分けて飲むようにしたいですね。

家庭数配付　おうちの人と読んでね

【治療のおすすめ後の様子・校内】

2023年7月14日現在

	おすすめした人数	受診率
視力	345	48．7%
耳鼻科	31	90．3%
歯科	290	34．1%

おうちの方へ

①「けんこうてちょう」の確認ありがとうございました。なお、医療機関受診済みの印は、２学期にまとめて押しますので、ご承知おきください。

②6・7月は、ヘルパンギーナと診断されてお休みのお子さんが今年は特に多くいました。夏休み中も下記のような症状がある場合には、病院の受診をおすすめします。

夏に多い子どもの感染症

７月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病
口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）
38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。