

夏を健康にすごそう！

夏場は暑さによって食欲が下がります。冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、さらに食欲は低下し、体力も低下します。体力の低下は熱中症になりやすくなりますので、しっかり食べて、たっぷり睡眠をとりましょう。

熱中症注意報
発令中!!

予防しよう！熱中症！



<p>しっかり睡眠☆</p> <p>規則正しい生活で 体調管理</p>	<p>水分 補給</p> <p>水分を多めにとる</p>	<p>こまめに 休憩</p> <p>運動するときはこまめに休憩をとる</p>	<p>無理 しない</p> <p>体調の悪いときは無理に運動しない</p>
---	------------------------------	--	---------------------------------------

※もしも熱中症かなと感じたら、風通しのよい日かげで休みましょう。症状が重いときにはすぐに先生を呼んで病院へ！

最近、一気に気温が高くなりましたね。この時期、熱中症で医療機関に行く人が増えます。そうならないために、普段から規則正しい生活をして暑さに負けない体作りをしていきましょう。そして、無理をしないでこまめに水分補給や休憩をとることも大切です。

クーラーは上手に使おう

あつ〜い夏に欠かせないものといえば、クーラー。でも、いつもクーラーのきいた涼しい部屋にばかりいると、体がだるくなったり、食欲がおちたりと、体調をくずしてしまうことがあります。そうならないためにも、クーラーは上手に使って、夏を健康にすごしたいものですね。

〈クーラーの上手な使い方〉

- ・ 温度を低くしすぎない (27~28度くらいにする)。
- ・ 直接クーラーの風が体にあたらないようにする。
- ・ 寝るときはタイマーを利用し、一晩中つけっぱなしにしない。



熱中症Q&A



Q. 水分補給は、のどがかわいてからでもいい？

A. のどがかわいたと感じたときには、体の水分の2% がすでに失われています。のどがかわく前に水分を補給することが大切です。

Q. 飲むものは水分なら何でもいいのか？

A. 汗で排出される成分は、水だけでは補えません。水だけ飲んでも体液中の塩分濃度が下がってしまいます。その結果、水を飲んでも身体が吸収せず、排出されてしまいます。運動や高温下での作業をする場合には、塩分濃度0.1~0.2%程度の飲み物（スポーツドリンク等）を用意しましょう。

☆夏に気をつけたい感染症☆

<p>咽頭結膜熱 高熱、のどの痛み、目の充血が主な症状です。 感染力が強く、出席停止になる感染症とされています。</p>	<p>とびひ(伝染性膿化疹) 虫さされなどをかきむしり、そこに細菌が感染して起こります。かゆみのある水ぶくれができ、それをかくことでどんどん広がっていきます。皮膚がじくじくしているときは、症状が悪化しやすいので病院を受診してください。</p>
<p>流行性角結膜炎(はやり目) 目やにや充血、眼部の腫れ、流涙などの症状があり、発熱を伴うこともあります。感染力が強く、医師の指示により、出席停止になる感染症とされています。</p>	<p>りんご病(伝染性紅斑) ウイルスの感染により、かぜの症状を認めた後、頬が赤くなります。 医師の指示により、出席停止になる感染症とされています。</p>
<p>ヘルパンギーナ <手足口病の仲間です。> 夏かぜの一つです。高熱がでた後に、のどの奥に水ぶくれができて痛みます。そのため食事や水分をとるのも大変になります。医師の指示により、出席停止になる感染症とされています。</p>	<p>手足口病 発熱と喉の痛みのあと、手のひら、足の裏、口内に水泡ができるウイルスによる感染症です。医師の指示により、出席停止になる感染症とされています。</p>

健康の記録を配付しました。

4月～6月にかけて実施した健康診断の結果を「健康の記録」に綴じて、配付いたしました。結果をご確認の上、保護者の確認欄に押印をして、学校に提出してください。また、健康診断の結果で異常がみられた場合は、なるべく早めに医療機関にて詳しい検査や治療を受けてください。よろしくお願いいたします。

保護者押印後、7月12日(金)までに学級担任へ提出してください。