

ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と
お子さんと一緒にお読みください。

令和5年7月20日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

1学期も終わり、夏休みになります。長い夏休みの間、
思い出をたくさんつくってくださいね。2学期、ひとまわり
大きくなったみんなさんに会えるのを楽しみにしています。



ひ せいかつ ちゅうい 冷えすぎ生活にご注意

熱中症対策はとても大事ですが、冷えすぎではいませんか？冷たいものを
食べすぎたり飲みすぎたり、冷房キンキンの部屋で長い時間すごしていたり
すると、体の中も外も冷えてしまって、体調をくずしてしまいます。



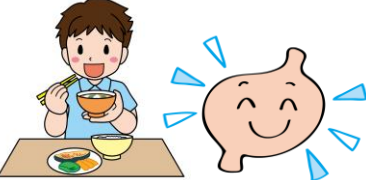



冷え冷え

ひ せいかつ
冷え冷え生活をおくっていると・・・

いちよう ひ 胃腸が冷える	ぜんしん ひ 全身が冷える
<p>げり・べんぴ・胃もたれ・食よくがなくなる</p> 	<p>体温を保つために、血管がちぢみ、血の流れが悪くなる 体のだるさ（疲労感）・めまい・たちくらみ・頭痛</p> 

体あったか生活

あったか生活に切りかえよう！

しょくじ 食事	いえ なか 家の中
<p>冷たいものをひかえて、胃腸にやさしい食べ物を。</p>  <p>ネギの ぱいっ た おみそ汁</p> <p>からだ あたた た 体を温める食べ物をプラスする！</p>  <p>しょうが 玉ねぎ にんにく とうがらし</p>	<p>部屋の温度は26～28度を保つ ように。（設定に気をつけよう）</p>  <p>シャワーだけじゃなく 湯ぶねにつかろう。体の芯から あたたまり、 血の流れがよくなります。</p> 

夏なつに多い子どもの感染かんせん症しょう

7月がつは子どもこの感染症かんせんしょうが急激きゅうげきに増ふえます。

手洗いてあら・うがいじゅうがい・十分な睡眠じゅうぶん すいみんで予防よぼうを心掛こころがけましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱はつねつ、のどの痛みいた、
食欲不振しょくよくふしん、口の中くちなかの水疱すいほうなど

手足口病てあしくちびょう

口の中くちなか、手のひらて、指ゆび、
足の裏あしうらの水疱すいほうなど

咽頭結膜熱いんとうけつまくねつ（プール熱ねつ）

38~39度の発熱はつねつ、頭痛ずつう、
のどの痛みいた、目の充血めじゅうけつなど



こんな症状しょうじょうが見られみたら、まずは病院びょういんを受診じゅしんしてください。
家庭かていではこまめな水分補給すいぶんほきゅうをお願いします。

歯っぴーな歯

★歯科健診結果しかけんしんけっかのお知らせし（ピンク色いろの紙かみ）で「3要医療よういりょう」に〇が
ついていた場合ばあいは、歯医者さんはいししゃでみてもらいましょう。

★休み中やすちゆうは、おかしたを食たべる時間じかんもふえますね。ダラダラと
食べ続たけると、むし歯つづになりやすはいです。歯みがきはをすることで、
むし歯予防はと、食べすぎ防止ばになりますよ。



保護者の方へ

メディア（スマホ・ゲーム）の心配な点の一つに、依存症いぞんしょうがあります。特に成長期せいちょうきの子供こどもの脳のうへの影響えいぎょうは大きく、集中力しゅうちゅうりき、対人能力たいにんのうりき、意欲いよくの低下ていげ、情緒じょうじょ的不安定ふあんていなどがあげられています。また、仙台市せんだいでの調査ていさで、成績せいせきにも影響えいぎょうが出ることがわかりました。

- スマホをほとんど使つかわない＋ほとんど勉強べんきょうしない人ひと→64点
- 長時間じょうじかんスマホを使つかっている＋長時間じょうじかん勉強べんきょうしている人ひと→57点

勉強べんきょうしてるのに、
非常に残念ぜんぜん！！

スマホやテレビ、オンラインゲームなどのメディアからはなれるアウトメディアアウトメディアにチャレンジチャレンジしよう！

- ★夜よるはスマホやゲームををやらない
- ★時々ときどき数日すうじつ以上いじょう、メディアからはなれる
- ★空あいた時間じかんで、何なにをする？

お料理りょうり 家族かぞくとおしゃべり 読書どくしょ 絵えを描かく
植物しょくぶつを育そだてる 勉強べんきょうに打うち込こむ ペットととすごす
すずしい時間じかんにさんぽ 断捨離だんしやり サイクリング
こわい話はなし

アウトメディアに



チャレンジしよう