

元気な毎日は、おなかの健康から

暑さが段々と厳しくなり、食欲や生活リズムが乱れやすい時期となりました。元気に毎日の生活を送るためには、十分な睡眠や栄養バランスの良い食事に加え、おなかの健康を整えることも大切です。本日は子どもたちがおなかの健康について学びました。

今月の
保健テーマ

生活習慣を整えよう



7月2日(木)3時間目に今年度の学校保健委員会「生活習慣を整えよう」を実施しました。小田原ヤクルト販売株式会社の講師の方をお迎えし、おなかの中の良い菌について講演いただきました。子どもたちも腸の長さに驚いたり、おなか元気体操と一緒にやってみたりとおなかの中から健康になる意識を高めることができたのではないかと思います。

「おなか元気教室」の様子をご紹介します！



生活委員会の子どもたちが腸の長さ調査に協力してくれました。

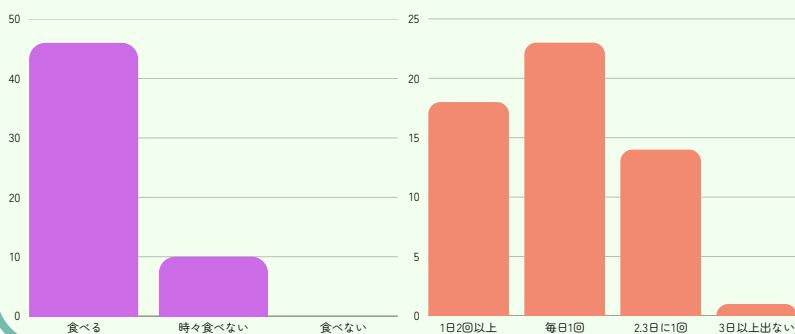


全校児童でおなか元気体操に挑戦しました。

曾我小の生活習慣アンケート結果(一部)

朝ごはんは食べていますか？

ウンチを出していますか？



保健室 より

7月6日(月)～7月12日(日)までおなかの健康チェックシートの実施を予定しております。お子様が立てた目標と一緒に確認していただき、実施期間中は、チェックシート記入の見守りをお願いいたします。

三大夏風邪

いずれもウイルスによる感染症です。気になる症状が見られた場合には、早めに医療機関を受診していただき、医師の指示に従って登校してください。

手足口病

症状

手のひら、足の裏、口の中等に水ぶくれ様の発疹が現れます。口の中の発疹が痛み、食事が取りにくくなることがあります。

予防のポイント

石けんでの手洗いを丁寧に行いましょう。タオルの共用を避け、手が触れる場所を清潔に保つことが感染予防につながります。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛みが特徴です。喉の奥に小さな水ぶくれができ、食欲が低下することがあります。

疲れが溜まると体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や規則正しい生活を心がけ、体の免疫力を保ちましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

高熱、喉の痛み、目やにや目の充血等がみられます。症状は、数日続くことがあります。

目をこすらないようにすることや、プールの前後にきちんとシャワーを浴びて体を清潔に保つことが大切です。

知っていますか？

化学物質過敏症



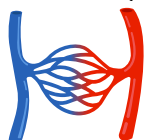
化学物質過敏症とは、柔軟剤や洗剤、香水、整髪料などに含まれる化学物質に反応し、頭痛や吐き気、せき、疲労感などの症状が現れることがある状態です。症状の現れ方には個人差があり、身近な香りが原因となる場合があります。

学校には、さまざまな体質の子どものたちが在籍しています。普段、何気なく使用している製品の香りによって、体調に影響を受ける方がいることを知っていただければ幸いです。

お互いを思いやりながら、誰もが安心してすごせる環境づくりにつながればと思います。

今月の言葉「AVA血管」

手の平にはAVA(動脈性吻合)と言われる体温を調節するたい血管が通っています。この血管を冷やすことによって冷たい血液が身体を巡り、深部の体温を下げるすることができます。手の平を冷やして、夏を涼しく乗り切りましょう。



AVA血管→

動脈と静脈が合わさる場所です。

夏の健康 ワンポイント

「蚊による虫刺されにご用心」

蚊に刺されるとかゆみだけでなく、かきすぎてしまうことで傷口から細菌が入り、とびひ等の皮膚トラブルにつながる場合があります。刺された時は、なるべくかかずに早めに薬を塗るといった適切なケアが大切です。

ポイント

- ・外遊びでは帽子や長袖を上手に活用する
- ・虫除け剤は年齢や使用方法を確認する
- ・刺された場所は、清潔を保つ

夏休みまで残り15日になりました。

学校生活の疲れが出やすい時期です。体調を整え、元気に夏休みを迎えましょう。