ほけんだより 7月

今月の保健目標　　夏の病気に気をつけよう

令和５年７月３日
なごや小学校
No.４

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！だんだんと蒸し暑い日が多くなってきました。水分補給をしっかり行い、出かけるときは帽子とタオルも忘れずに持って行けるといいですね。もうすぐやってくる夏休み、楽しく過ごしたいですよね？そのためにも、今日から生活習慣や食事、睡眠に気をつけて、健康で元気に過ごせるよう気をつけましょうね。

知ってる？夏の三大感染症！

夏にも流行する感染症があることを知っていますか？かかってしまうのは仕方がないことですが、自分でできる対策として、手洗いは夏もしっかり続けていきましょうね。

手足口病

口の中や手足に発疹が出ます。熱が出てしまうことも！

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水ほうがたくさんできるよ！

咽頭結膜熱

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりするよ！

熱中症をふせぐ「ひ・み・つ」

ひかげで休む

暑い日でも、ひかげに入るとスッと涼しく感じることがありますね。

調子が悪くなったら、少し気温の低いひかげや、風通しのよい涼しい場所で休むようにしましょう。

みず（水分）をとる

のどがかわいた！と思う前にこまめに水分をとることが大切です。一気に大量の水分をとるのではなく、１日のうちに何回も水分補給をする時間をつくりましょう。

つめたいもので冷やす

手のひらを冷やすことで体の中の熱が冷めて熱中症予防になるそうです。首やわきの下を冷やすのも、体の温度を下げることにつながりますので暑さを感じたときにやってみましょう。

動物も汗をかくの？？

人間と同じように
汗をかく動物は
どれでしょう？

①ネコ　②カメ　③ウマ

答えは･･･①と③！

人間・ネコ・ウマの共通点は、「ほ乳類」であることです。ほ乳類はみんな、汗をかくことで体温調節をしています。

人間とウマは汗っかきで有名。しかも、ウマは白く泡立つ汗をかくそうです！

一方、ネコは足の裏に少しだけ汗をかきます。

ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。

つめってなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい！」って叱られちゃった
こまめに切るのもめんどうだし、どうしてつめなんてあるんだろう･･･

● もしも、つめがなかったら?

指先には骨が通っていないので、つめがなかったら、ふにゃふにゃで物をつかむのも一苦労！また、すぐに指先にけがをしてしまうかもしれません･･･

● 大事な役割を持つ、つめだけど

つめが伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをしてしまいます。また、すきまに汚れがたまってしまうと、病気の原因になることもあります！

手のひら側を見たときに、つめが見えないくらいの長さに切ろう！

保護者の方へ

定期健康診断が終了しました

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「受診のおすすめ」をお渡ししています。できるだけ早い時期に受診していただければと思います。なお、学校での健康診断は、問題や疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。今回の健康診断や、お子さんの健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、いつでも保健室までご相談ください。