ほけんだより



令和7年 7月 1日 八王子市立高倉小学校 保健室 NO. 4

まだ、梅南が明けていないのに暑い日が続き、からだも暑さに慣れず体調を崩しやすいように感じます。6月は、胃腸炎・発熱でお休みの子が多いように感じました。1学期もあと歩しなので、暑さに負けず完気にすごしましょう。



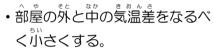
7月の保健目標:夏を元気に過ごそう

「冷房病」 または「クーラー病」って知ってる?

暑い時、冷房の効いた部屋に長い時間いたり、 涼しい場所と暑い場所を荷度も行ったり来た りすると、体温を挙げたり下げたりする体の 働きがうまくいかなくなります。その結果、 からだにいろいろな悪い

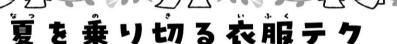
がらたにいろいろなが 変化が起こることを 冷震病といいます。





冷たい風が体に直接当たらないようにする。





えい 覧は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくいらい色の衣服など、覧向きの衣服が味がになります。

昔ながらの楊柳という常も、おすすめ。生地のシボ(凹凸)によって、脈にベッタリくっつかないので、さらっとした脈触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い質にピッタリ。衣服を工美して、暑さを乗り切りましょう!



冷たい、甘いものをとりすぎると・・・

- ・胃腸が冷えて、おなかをこわしやすくなります。
- ・ 胃腸のはたらきが弱くなり、 後欲もなくなって、 量バテの 原因になります。
- ・浴たいと替いを懲じにくいため、糖分のとりすぎになり、 むし歯の原労になります。

質血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

資血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミン B₁₂ などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー (藤・鶉)、が 、煮牛し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。



夏の感染症に気を付けよう!!

プール熱 (咽頭結膜熱)

≪症状≫慧な高熱・のどの端み 曽の発節・かゆみ・首やになど

≪注意事項≫タオル・税は共省しない 手洗い・うがいをしっかりする。

ペルパンギーナ

≪症状≫慧な高熱・のどの痛み



≪ 注意事項≫のどの痛みが強いので、脱水にならないよう気を付ける。よく手を洗うこと。

とびひ (伝染性膿痂疹)

≪症状≫虫刺されや温疹をひっかいた傷から懲染する。膿をもった水泡ができ、つぶれるとかゆい。

≪注意事項≫タオル・税は共省 しない手洗い・うがいをしっかりする。

手足气病

≪症状≫手のひら定の糞、盲のやに染粒 ほどの水泡。38度ぐらいの発熱。

≪注意事項≫まれに合併症を 起こすことがある。





一日焼けためや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真复(7~8 第7) だと思っていませんか? でも、海南シーズン美ュラス中で雨の日が多く、紫外線量も少なりように感じる6月も、対策は必要です!

1 年のうちで紫外線量がピークに *** 達するのは7~8月ですが、その次 に5~6万が多いのです。実際、6 〒7 の紫外線量は、日差しが強くなり 始める5万とほぼ筒 じ など言われて います。

紫外線から肌を守ってくれるのは、 白焼け止めです。紫外線の強い時期に 屋外で完美に活動するために、白焼け 上がなる智慣を争につけましょう。



