



平成22年7月
広島市立南観音小学校
発行者 養護教諭 花原

おうちの人と一緒に読みましょう。

7月のほけんもくひょう：夏を健康にすごそう

もうすぐまちにまった夏休みですね。「夏休みには～をするんだ」という話 もちらほら聞かれます。暑い夏、健康に気をつけて楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

夏休み こんな「キケン」が待っている？

○生活習慣のみだれ： 夜ふかし、おかし・ジュース・冷たいもののとりすぎ、クーラーのきいた部屋でダラダラ…こうした生活は体調をくずすもとです。とくにこの季節は「夏バテ」が心配されます。

予防のポイント

夏休み中 でも「早寝早起き」「しっかり3食 食べる」「からだを動かす」そして「うんちをする」の生活リズムを忘れないようにしましょう。

○熱中症： 暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、からだの中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、からだがいれんしたり、熱が出たりします。

予防のポイント

「きそく正しい生活をする（生活リズムがみだれてからだの調子が悪くなると、熱中症にかかりやすくなります）」「ぼうしをかぶる」「日ざしをさける（室内では風通しをよくする）」「まめに水分を取る」ことに気をつけましょう！

○夏休みには、こんな「チャンス」も

みなさんの中には、健康診断のあとに「かかりつけの病院で相談してください」というお手紙をもらった人がいますね。でも、ふだんは学校、習い事、おうちの手伝い、などで病院に行く時間がとれずにそのまま…になっていませんか？夏休みはこう



したことを解決できるときでもあります。もちろん、その他にも、「ちょっと調子が良くない」「気になる」ところがあったら、できるだけ休みのうちに治しておきましょう。

ピカピカ手洗い こんなことにも気をつけよう！



外から帰ったら・トイレのあと・食事の前…みなさん、手をピカピカに洗っていますね。でも、洗ったあとはどうしていますか？手洗い場では、パッパッと水分を散らせておしまい！の人や、服のすそあたりで手をふいている人、毎日同じ？ハンカチでふいている人を見かけます。

せっかくきれいに手を洗っても、手が湿ったままだったり、ふく物がきれいでないと、手に細菌が付きやすくなります。毎日清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。

また、つめが伸びていると、

- ・よごれがたまり、細菌がふえる。
- ・からだをかいいたり、友だちに当たったとき、皮ふを傷つけることがある。
- ・ぶつかったりひっかけたりしてつめを折ったりはがすことがある。など、危険がいっぱいです。つめを切っておきましょう。（深づめには注意して）

6月のプール前に各クラスでつめのチェックをしたところ、長く伸びている人がたくさんいました。そこで、7月から毎月15日の健康観察の時間に、「ハンカチ・つめチェック」を各クラスで行います。みんながハンカチを持っていて、つめを切っているクラスを保健委員が発表し、賞状をわたします。ハンカチ、つめ、自分でもチェックしましょう。

保護者の方へー流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が多くなっていますー

南観音小学校では、6月に18人が流行性耳下腺炎で欠席しました。広島市でも患者数が多くなっているようです。流行性耳下腺炎は出席停止扱いになりますので、病院で診断されましたら学校にご連絡ください。

～流行性耳下腺炎は2～3週間の潜伏期間の後、耳下腺部（耳の下からあごにかけて）の片側または両側が腫れて痛くなるのが主な特徴で、多くは発熱を伴います。基本的には軽症で、1～2週間で軽快しますが、合併症として無菌性髄膜炎を起こす場合があるほか、思春期以降にかかった場合、男性では睾丸炎、女性では卵巣炎を併発することがあります。また、ごくまれに難聴を合併することもあります。～（広島市感染症情報センターホームページより）