

# ほけんだより7月

川口市立本町小学校  
保健室  
令和5年7月18日

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症には注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 7月の保健目標は… 規則正しい生活をしよう

### 生活リズムを整えよう!!

暑いこの時期は、食欲がわからない、暑くて外に出られない、寝つきが悪いなど、生活リズムが崩れがちです。特に意識して過ごしましょう。



### 早寝・早起きをしよう

睡眠は脳や体の発育を良くする大切な時間です。

疲れをとるだけでなく、体の成長や、記憶力・集中力がつく、

病気になるににくい、心の安定など、様々な効果があります。

小学生は、低学年で10時間、高学年でも8～9時間ほどの

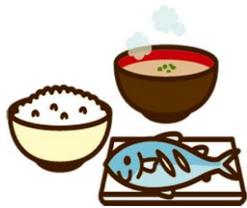
睡眠が必要です。



夜は9時に寝て、6時ごろには起きられるように習慣づけましょう。

### 朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気にすごせます。パンよりもお米の方が水分量が多く、お味噌汁の塩分もあわせれば、熱中症対策になります。しっかりご飯を食べましょう。



### うんちはでたかな?

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。

## 川口市歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール 表彰

### 〈ポスターの部〉

- 特選 3年 植田 芽来  
 入選 1年 近藤 里咲  
 // 1年 林 佑安  
 // 2年 小川 遥己  
 佳作 1年 中村 權  
 // 2年 森田 隼成  
 // 2年 吉田 嘉城  
 // 2年 上野 颯真  
 // 2年 川島 紗希  
 // 3年 船曳 華帆  
 // 4年 佐藤 璃苑  
 // 4年 柴山 愛梨

### 〈標語の部〉

- 入選 4年 藤原 昂大  
 佳作 2年 徳永 考志  
 // 2年 杉野 佑太郎  
 // 3年 船曳 華帆  
 // 3年 栗津 唯  
 // 3年 小林 文哉  
 // 3年 押田 和樹  
 // 3年 合田 陸人  
 // 4年 田嶋 明日香  
 // 4年 野村 琉羽  
 // 6年 了馬 知貴  
 // 6年 白井 陽貴

### 夏に多い感染症

- ・プール熱：発熱(38～39度)、結膜炎(目の充血、炎症)、のどの痛み
- ・ヘルパンギーナ：高熱(39～40度)、のどの痛み、のどの奥に小さい水ぶくれ
- ・手足口病：軽い発熱(37～38度)、口の中や手足に水ぶくれ
- ・とびひ：虫さされなどをかきむしり、そこに細菌が感染して起こります。かゆみのある水ぶくれができ、それをかくことでどんどん広がっていきます。



### 保護者の方へ

健康診断の結果、治療のおしらせをもらって、まだ治していない病気がある場合は、プールなどで悪化する場合がありますので、できるだけ早く受診なさってください。また、むし歯も早く治療を開始するほど、少ない回数で治すことができます。