

健康のアンテナ



～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

令和元年7月18日(木) 黒島小中学校 保健室

夏休みも規則正しい生活をする事が「健康づくりのもと」。自分の生活を見直し、元気いっぱい夏休みを過ごしてほしいと思います。夏を元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん・外遊び」です。

な

おしておこう、調子や具合のよくないところ

(むし歯などは、この休みを使って、ちりょうをすませよう)



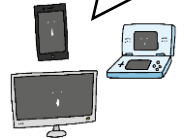
つ

めたいもの(ジュース)のとりすぎに注意

(体が冷えて、夏ばてのしやすくなります)



30分



や

りすぎ注意!ゲームやネットは時間を決めて

(すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう)



こまめに

す

いぶんをこまめにとって、熱中症予防

(のどがかわく前にのむのがポイント)



み

ださない 生活リズムはいつもどおりで

(休みの間も早やね早起きを心がけよう)



夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



咽頭結膜熱
(プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を
予防しましょう

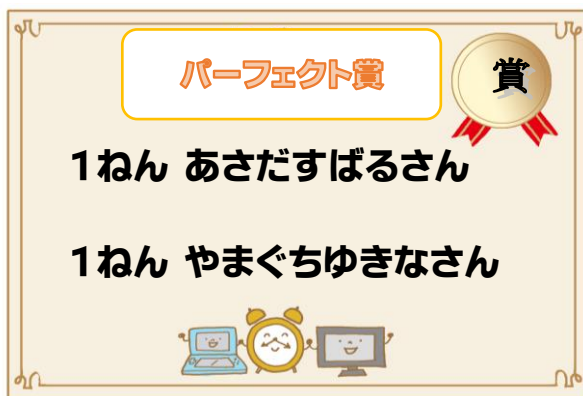
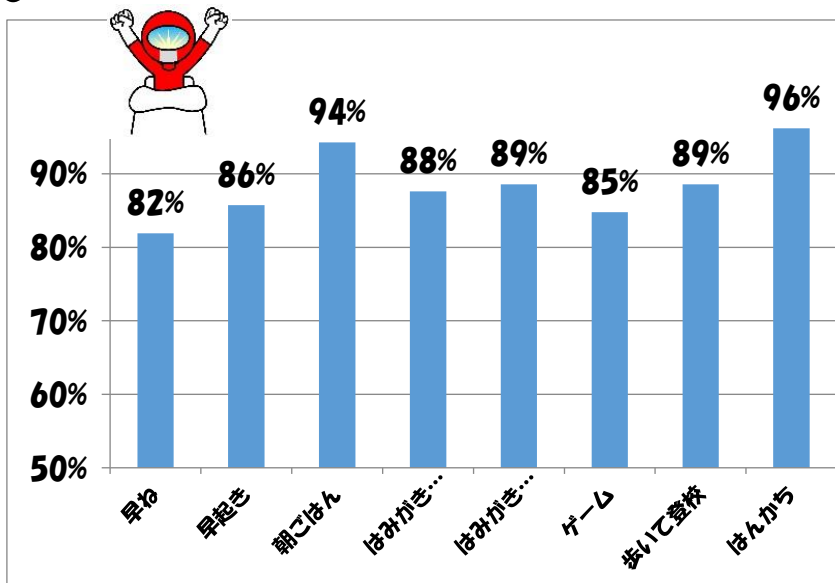
全国的に流行中!!
手洗いうがいで予防しよう

健康診断後、「受診のすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。
そのうち、そのうちで夏休みが終わらないうちに!!

夏休みは治療のチャンス



くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦6月集計結果



1ねん あさだすばるさん

1ねん やまぐちゆきなさん

夏休み、健康委員会が作成した朝ごはん・歯みがきカレンダーを配布します。夏休み中も規則正しい生活で健康にすごしましょう。

健康委員会より

みんながんばっているので、これからもがんばってください。後期課程のみなさんは、早寝早起きをがんばりましょう。パーフェクト賞が二人もいました。みなさんもパーフェクト賞めざしてがんばってください。



夏休み入浴・ゲーム・タブレットのしすぎに気をつけて！ルールを決めよう。

き を つ け よ う

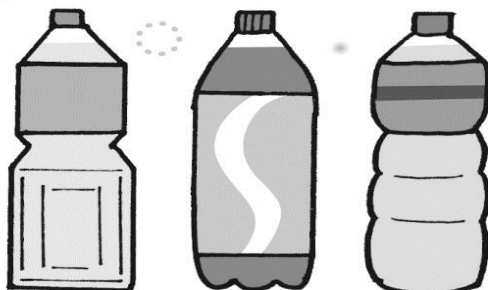
の
つつい飲みすぎ？

しょう こう ぐん
ペットボトル症候群

夏のあつさまっさかり！こまめな「水分ほきゅう」はかせませんね。みなさんはふだん、どんなものを飲んでいますか。

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、あたまがクラクラする、くちなかかわく、全身がだるくなるなどの症状がでることがあります。これは「ペットボトル症候群」とよばれる糖尿病、つまり急な糖分のとりすぎによって体の調子がくずれてしまったのです。

とくにふだんからよくとる飲みものは、水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。



今日の朝ごはんは？

