

ほけんだより

れいわ ねんと かわかみしょうがっこう ほけんしつ
令和5年度 川上小学校 保健室



7月になりました。6月から梅雨に入り、蒸し暑

7月の健康目標

い日が多くなっています。湿度が高い日は、気温が

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう

高くなくても暑さ指数 (WBGT) が高くなって、

熱中症になりやすい環境になります。のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。

◆水分補給のタイミングは◆

学校でしんどくなってしまっ保健室に来た人に、朝ごはんは何を食べたか聞くと、ごはんやパンはしっかり食べていても、飲み物をまったく飲んでいないということがよくあります。

頭痛やしんどさは、体内の水分が不足しているサインかもしれません。

食事中はもちろん、朝起きた時、運動する前と後、夜寝る前などに水分をとるように意識してみてください。のどがかわいたからといって、冷たい飲み物を勢いよく飲むのはやめましょ

う。汗をかいていても、トイレに行くのは忘れずに！

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

かく さとう
角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約 17 個分

スポーツドリンク 500mL 約 10 個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL 約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



◆1学期の保健室のようす◆

4月から6月の間に保健室に来た人は、
けがをした人が372人、体調が悪くなった
人が127人で、あわせて499人でした。

	4月	5月	6月
外科	100	131	141
内科	19	61	47

生活委員会では、6月の廊下でのけがの件数を調査していました。6月中、廊下でのけがは4件ありました。廊下は道路と同じで、みんなが通る道です。安全に通ることができるように、
「はしらない」「さわがない」「みぎがわを」という「はさみ」のルールを守りましょう。

学校で熱が出たり、嘔吐してしまったり、しんどくなって早退する人もいました。夏休みも
元気に過ごせるように、早寝早起き、こまめに手洗い、しっかり食事、適度に運動を忘れないで
くださいね。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

★保護者の皆さまへ◆健康診断の記録について◆

1学期末に「健康診断の記録」を配付しますので、今年度の健康診断の結果についてご確認ください。なお、健康診断後の受診状況については「健康診断の記録」には載っていませんので、ご了承ください。

健康診断の結果、医師より受診や経過観察の指示があった児童については、すでに個別にお手紙を配付しています。受診された場合は、受診報告書を学校までご提出ください。

夏休みの間に治療を済ませよう

