

# ほけんだより 7月

貝塚市立葛城小学校

2014. 7月号

7月に入りました。しかし、梅雨前線が活発なため、暑さより湿度が気になるこの頃です。

昨年度より熱中症に罹る人が急増する7月（1日～31日）を「熱中症予防強化月間」と設定されました。熱中症にならないように、水分摂取をこまめにとるようにしましょう。学校に持ってくる水筒が小さくて、すぐにお茶がなくなってしまう子や水筒を持ってきていない子もいます。おうちでも、気をつけてあげてください。



## 保健委員会クイズラリー

6月10日～13日に保健委員会クイズラリーを開催しました。

クイズは校内に14か所に設置しました。全問正解した人は、今年は3名もいました。多く参加してくれたクラスの1年1組と2年1組には、特別に賞状が出ました。



次回は、もっと多くの人  
が参加したいと思うよ  
うな取り組みにします。



## 健康診断が終わりました。

今年度の健康診断が6月23日に行われたレントゲン検査を最後にすべて終わりました。学校での検査はスクリーニングといって、疑わしければピックアップするというものですので、病院での結果と違うこともあります。気になる点のある場合は、夏休みを利用して病院にいかれることをおすすめします。

## 暑さに負けない体を作ろう！！



### ① はやね・はやおきをしましょう。

成長ホルモンは夜10時から12時に一番多く出てきます。



### ② 朝ごはんを食べよう。

寝ている間も、脳や体の臓器は動いています。朝ごはんを食べないとエネルギーの補給が行われません。



### ③ 清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。

飲みやすくおいしいジュース類は、糖分が多く含まれていますので、糖分の取りすぎにつながります。また、冷たいものばかり飲んでいると胃腸を弱らせてしまいます。

★外に行く時には帽子を忘れずに



## 現在流行している病気

大阪府立公衆衛生研究所 大阪府感染症情報センター

6月16日～22日報告によると

第1位は感染性胃腸炎で以下、A群溶連菌咽炎、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、水痘の順で報告があがっています。

感染性胃腸炎とA群溶連菌咽頭炎は減少傾向ですが、ヘルパンギーナと手足口病は増加傾向にあります。ご注意ください。

### 《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水泡ができます。いわゆる夏かぜの代表的なもの。のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



### 《手足口病》

手や足先など、四肢や、口の中などに水泡状の発疹ができる伝染性のウィルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。1週間～10日で自然に治癒します。

