



# ほっこり

平成27年7月1日  
京都市立朱雀第七小学校  
校長 武内 泰憲  
養護教諭 犬井 景子

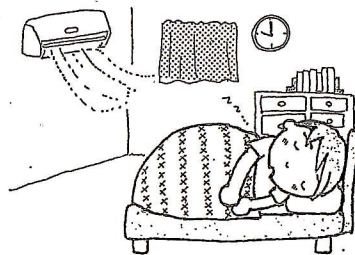
ほけんもくひょう

## 夏を健康にすごそう。



健康にいいすごし方をしていますか？ O・Xでチェックしよう！

- ・外に出る時は、ぼうしをかぶる。( )
- ・水筒などを持ち、こまめに水分をとる。( )
- ・ジュースなどの清涼飲料水より、水やお茶を飲む。( )
- ・夜10時までに寝て、すいみんをしっかりとる。( )
- ・エアコンの設定温度を低くしすぎない。( )
- ・冷たいものをとりすぎない。( )
- ・1日3食、バランスよくえいようをとる。( )
- ・汗ふきタオルを持ってきて、汗をかいたらふく。( )
- ・お風呂に入って、体をせいかつにする。( )
- ・クーラーのきいた部屋に1日中いす、外で体を動かす。( )



暑さに負けないからだをつくる

早寝早起きでリズムのある生活を！

冷たいものとりすぎに注意！  
胃腸のはたらきが悪くなるよ。

食事ほる食 しっかり食べてえいようをとろう！

クーラーにたよりすぎないように。タイマーを活用して冷えすぎに注意！  
夏の暑さになれよう。

や、ほりキホン 手洗い・うがい

外に出るときは、帽子を忘れずに！紫外線にも注意しよう。

### 暑さに負けない食べ物

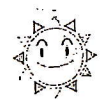
なすやきゅうりは、90%以上が水分。からだを冷やすはたらきがあるよ。

トマトやピーマンなどは、ビタミンA・Cがたっぷり。紫外線から皮ふを守るよ。

うなぎや豚肉には、ビタミンB1・B2がふくまれているよ。つかれをふせぐはたらきがあるよ。

さんしょう・大葉(青じそ) みょうがの香りの成分に、くさりにくしたり、胃腸のはたらきを助けたりする力があるよ。

好き嫌いせず、なんでも食べよう！



## 保護者の皆様

晴れると急に暑くなったり、雨が降ると蒸し暑くなったり、肌寒くなったり、少し過ぎにくい毎日です。そういう気候のためか、体調をくずしてしまう子どもたちが増えていきます。これからが夏本番です。暑さに負けない体づくりをお願いします。



## 上手に水分補給をしましょう!

夏は汗の量が多く、熱中症を防ぐためにも、水分補給が欠かせません。ただ飲むのではなく、上手に水分をとることが大切です。



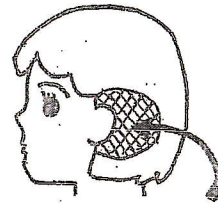
- 一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の量をこまめに飲む。
- 運動する時は、運動の前・最中・後にも水分を取る。
- ふだんの水分補給には、水や麦茶などでよいが、大量に汗をかいた時には、失われた塩分も含まれたスポーツドリンク（少し水で薄めたもの）などがよい。

「のどがかわいたな」と感じた時は、すでに水分が不足した状態です。意識して、早め早めに水分をとりましょう。

## 頭ジラミ

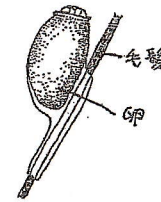
髪の毛について、頭の皮膚から血を吸う虫を頭ジラミといいます。近年、時季を問わず発生しています。水泳学習の期間は、学校でも、頭髪検査を行いますが、ご家庭でも、日常の点検をお願いします。

特にしっかり観察してもらいたい部位は、



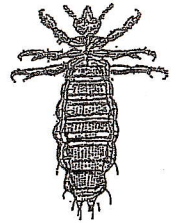
耳たぶの後ろの毛の根元  
後頭部の毛の根元

• 毛に産卵された状況



フケは指でつまむと、すっと取れますが、卵は取りにくいです。

• 成虫 2~4mm 灰白色



★ ご家庭で見つけた場合は、至急学校にご連絡ください。駆除すれば大丈夫です。

## 「健康の記録」について

定期健康診断の結果をまとめてお知らせします。結果は、健康診断終了時点のもので、ご了承ください。

治療がお済みでない方は、なるべく早く受診していただきますようお願いいたします。1年間使いますので、ご覧になられましたら、押印し、担任へ提出してください。おわかりにくいことがありましたら、保健室までお尋ねください。