

ほけんだより 7月

令和8年 嘉手納小学校 保健室



7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織り姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか。

7月18日から、夏休みがスタートしますね。気温が30℃を超える日が続く予報です。でかける時は「すいとう・ぼうし・ハンカチ」を忘れずに持ち歩き、熱中症に気をつけて、楽しく元気に過ごしましょう。



いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

※ 発熱等の風邪が増えていきます！

発熱・腹痛・ゲリなど、普段と様子が違うな、という場合は、病院を受診し、学校までご報告をお願い致します。

＜持ち物チェック＞

- ・ぼうし
- ・すいとう
- ・ハンカチ
- ・日がさ

冷たいものを取りすぎるとどうなる？

暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると胃腸の不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。

元気に過ごすコツは夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
- 時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
- ボトルに直接口をつけないで、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
- 菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

熱中症予防に大切なのは？

今日も暑いねえ

ぼく、熱中症対策万全だよ！

水筒、OK！

ぼうし、OK！

塩あめ、OK！

おおつ、すごい

20分後...

あれ？なんだかクラクラしてきた

熱中症!? どうして？

昨日夜中までゲームしてたから...

全然OKじゃないじゃん

ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

近視にならないための新常識

たくさん外で過ごそう

平均 1日2時間

本陰やベランダでもOK

近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止に、なるといわれています。走り回らなくてもOK。外で過ごすことがポイントです。

＜夏休みは、治療のチャンスです！＞

「歯医者・小児科・耳鼻科・皮膚科」など、普段は病院へ通う時間がない人も、夏休みは、治療のチャンスです！ぜひ、長いお休みの間に、受診をして、「治療勧告書」を保健室へ提出しましょう。