

# すこやか

## 健康手帳についてのおねがい

〈1年生〉(2年生) <3年生> 【4年生~6年生】各学年のページをご記入の上、  
7/13(金)までに学級担任へご提出ください。

- ① 健康診断結果に保護者印 <P.2> (P.2) <P.2> 【P.3】
- ② 身長と体重バランスグラフへ自分の値を転記 <P.4~5> (P.4~5) <P.4> 【P.4】
- ③ 身長と体重をP.2~3から転記 <P.7> (P.6) <P.5> 【P.5】
- ④ 歯の検査結果に保護者印 <P.19> (P.17) <P.17> 【P.17】
- ⑤ 健康のめあてを記入 <P.24> (P.23) <P.22> 【P.22】
- ⑥ 生活のふりかえり <P.25> (P.24) <P.22~P.23> 【P.22~P.23】

もうすぐ夏休み!!

夏休みの時期は、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体力を消耗してしまったりと体調を崩しやすくなります。

学校に来ていた時と同じように、生活リズムをくずさないように工夫しましょう。

また、むし歯がある人は夏休み中に治療しましょう。むし歯かない人も、歯の定期健診をかかりつけの主治医にしていただくと予防歯科として良いでしょう。

## 夏の感染症に気をつけよう!

な

予防の基本は  
手洗い!



### 感染性胃腸炎

ノロウイルスが代表的。  
食べ物や感染者の排せつ物から手指を介して感染する。



### 手足口病

手足の水泡(水ぶくれ)と口内炎ができる夏かぜの一種。少しの下痢と、発熱あり。5日ほどで回復する。



### 伝染性紅斑(りんご病)

せき、鼻汁、微熱などの症状の後、頬に赤い発疹が出て、全身に広がる。発疹が出る頃には感染力はない。



## 約束しよう! スマホやゲーム のルール

や

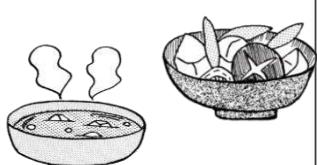
★ 使用する時間を決める。

- ★ 有料アプリは保護者と相談する。
- ★ 他人の悪口を書かない、関わらない。
- ★ 携帯を使いながら自転車に乗らない。
- ★ フィルタリングやリミット機能を設定する。
- ★ 知らない人からの誘いは断る。

## つ 冷たいものに注意! 夏ばて防止の食事

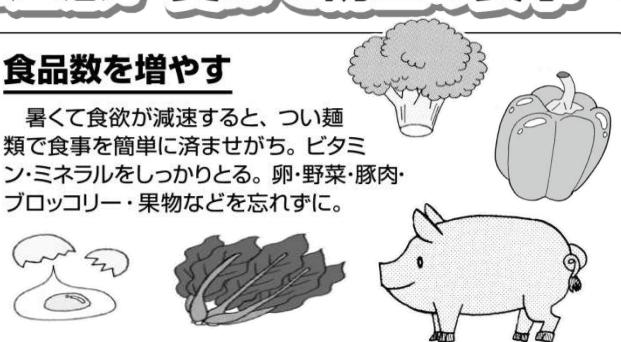
### 火を通した料理

冷房で冷えた体を温める。煮物・みそ汁などがおすすめ。



### 食品数を増やす

暑くて食欲が減速すると、つい麺類で食事を簡単に済ませがち。ビタミン・ミネラルをしっかりとる。卵・野菜・豚肉・ブロッコリー・果物などを忘れずに。



## す 睡眠時間を 守って 生活リズムを キープしよう!

★ 寝る時間・起きる時間を決める。

(それでも1時間まで!)

★ 昼寝は短くする。(30分程度)

★ 寝る前にゲームや

スマホをしない。

★ 毎日朝ごはんを食べる。

★ 適度な運動を毎日する。

(散歩でもよい)



## 未成年は禁止! たばこと酒

### ★たばこ

吸い始めた年齢が早いほど、ニコチン依存症になりやすい。がん発症率が高い。

○運動の持久力が下がる。

○集中力が下がる。

○せきやたん、めまいや息切れがする。



### ★酒

…脳をまひさせる。

○脳が委縮し、学習能力や記憶力・集中力が低下。

○依存症・急性アルコール中毒になる危険が高い。



裏面へ続く

# 紫外線ってなんだろう？

太陽の光の中には目には見えない紫外線があります。この「紫外線」をたくさん浴びると日焼けしたり、熱中症の危険が高まったり、将来大人になってから皮ふがんを引き起こしたり、自を痛めたりする恐れがあります。小学生など子どもの皮ふは未熟で薄く、大人以上に紫外線のダメージを受けやすいといわれています。紫外線は、4~9月にかけて強くなるため、外出時には紫外線対策が必要です。

## 紫外線○×クイズ!!

Q. 曇っている日は日焼けしない



こた 答え: ×

曇りの日でも紫外線の量は変わらないので日焼けします。

Q. 水の中にいても日焼けする



こた 答え: ○

水の中ではわずかしか紫外線を防いでくれないので、日焼けします。

Q. 山や高原など涼しい場所では日焼けしない



こた 答え: ×

涼しさと紫外線は関係ありません。標高の高い場所の方が紫外線の量は多くなります。

Q. 暗ガラス越しの室内では日焼けしない



こた 答え: ×

紫外線は窓ガラスを通過するので、日焼けします。

Q. 紫外線の強い時間帯は「午前10時から午後2時」



こた 答え: ○

晴れた日のお昼が一番紫外線が強くなります。

Q. 日焼け止めを塗っていれば長時間日光を浴びても大丈夫？

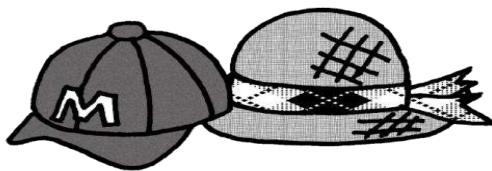


こた 答え: ×

日焼け止めは汗で流れるので2、3時間ごとに重ね塗りをすると効果的です。

## 紫外線の防止対策

外出時には帽子をかぶる



帽子のつばが7センチあるものなら、顔に当たる紫外線の60%をカットできます。紫外線に弱い目を守ることができます。

日差しの強い午前10時から午後2時までの間は要注意



日陰は、紫外線量が日中の半分程度。日差しが強い時に外で遊ぶ場合は気をつけましょう。

服装は、編み目が詰まった綿やポリエステルが

おすすめ



綿やポリエステルは、紫外線をカットしやすい素材。編み目が詰まっていることがポイント。

## 冷房病に気をつけよう

### ★気をつけるポイント★

- ・冷やしすぎた部屋に長時間いない
- ・冷房から出る風を直接浴びない
- ・外の気温との差が大きくなりすぎないようにする



温度差がストレスになります。体が冷えて血行が悪くなり、だるい、疲れやすいといった症状が出たりします。

## 冷房病を予防する4つのコツ

日頃から運動して汗をたくさんかく



冷房が効いた部屋に長い時間いる場合は羽織るものを持つ



温かいものを飲んだり食べたりする



冷房の温度は25~26℃に。外の気温との差5℃くらいになるようにする



## 熱中症を予防しよう！



出かける前に朝食と水分補給。外にいるときもこまめに水分補給を！



熱がこもらない素材の服を着たり帽子をかぶる



日陰や屋内で体を冷やすように意識して行動する