

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日
横浜市立新崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読むことで心と体の健康を見つめ直してみてください。

夏でも手洗い・うがい

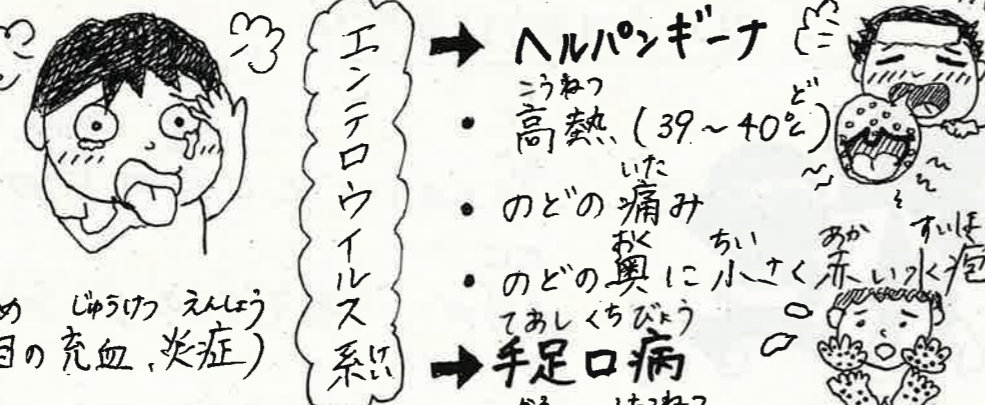
かぜの原因となるウイルスの中には、暑くて湿度の高い夏の環境が好きなものも。それが、アデノウイルスやエンテロウイルスです。

アデノウイルス

- **プール熱**
- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・結膜炎 (目の充血、炎症)

エンテロウイルス

- **ヘルパンギーナ**
- ・高熱 (39~40℃)
- ・のどの痛み
- ・のどの奥に小さく赤い水疱
- **手足口病**
- ・軽い発熱 (37~38℃)
- ・口の中や手足、おしりに水疱



かからないようにするための効果的な予防法は

やはり手洗い・うがいです。夏に起こりやすい食中毒の原因となる

ノロウイルスやロタウイルスなどもアルコールは効果なし! 石けんの力で

しっかり洗い流すことが大切です。

わけど



夏のすべり台の表面温度は何度!?

- ① 約 10℃
- ② 約 40℃
- ③ 約 70℃

答えは... → ③ 約 70℃

気温31℃、湿度45%のよく晴れた日、すべり台や鉄棒は70℃、ベンチ58.1℃

アスファルト地面は69.6℃と、とても熱くなります。遊ぶときには、注意しましょう。

(ウェザーニュース 2021年8月掲載)

7月の保健目標

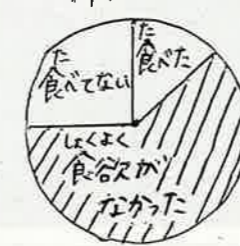
衣服や身のまわりの環境を調節して、夏を元気にすごそう!

5・6月の気温が25℃を上回る暑い日に、体調不良を訴えて来室した子は、93人いました。ほとんどの子に、「遅くまで起きていて、朝7時すぎまで寝ていて朝はいつもおなかがすかなくてあまり食べられない」という様子があります。

★ すいみん時間



★ 朝ごはん



暑くて湿度の高い夏を、元気に過ごすためには、生活習慣を整えていくことが大切です。寝起きがスッキリしないという人は、毎朝同じ時間に起きることからはじめましょう。

カミナリから身を守るためのお約束

ゴゴゴゴ...

木の树下で、雨やどりは危険!

4m以上はなれる!

うつぶせも危険!

傘はささない!!

早く早く

やんでも20分はとどまる

雷雨のときに傘をさすのは×

雷は少しでも高く、細く、突き出たところに落ちやすいです。傘をさす、頭上に手を伸ばす、つり竿やバットを高く持つなどの行為は危険です。

「ピカッ」と光って「ゴゴゴ」となるまでの間かくが長くても安全ではない

雷の音が遠くで聞こえたら、その場にいつ落雷があってもおかしくありません。急いで安全な場所にひなんしましょう。

鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、電車の中など



学校

保健

委員会



体の中からめんえき力をアップさせるためにできることを考えました!



バランスレッド
にがて 苦手なものでも
たんぱく、たんぱく、たんぱく
食べる量を増やして
いこう!

旬ものピンク
栄養バランスの中に
旬を見つけ
味わえるようになろう!

そこで、楽しくみんなが
レベルアップできるように
保健委員で「健康レンジャー」
というキャラクターを考えました。質問

ちかきまの給食を
調べてみると、毎日約
100人分もの残食が

手あらいグリーン
せ。石けんをいかに
に手を洗い、ハン
カチで拭こう!



に答えていくと、今の自分に足りない力が
何か、それぞれのレンジャーにたどりつく
ようにおいているワークシートをつくりました。

あることがわかりました。
お豆、魚、野菜、それにごはんやパンを
のこす人がとても多いそうです。

すきりエロー
おにぎり 毎日決まった時間
に、うんちを出せる
体をつくらう!

だいきブルー
おにぎり、おにぎり、よく
かんで、だいき
をたくさん出せる
ようになろう!

バランスよく何でもよくかんで食べて、
毎日すきりうんちを出す! 体の中から調子を
整えていくことで免疫力を高めていしましょ。

子どもの好きまらいは、「舌が未発達」

作：保健委員会

だから、「すはいいものはくさっている」、
「にがいものは毒」だと月がかんちがいして
しまうのだと、高橋先生が教えてくれました。
いろいろな味にチャレンジして味覚をきたえて
いくことが大切です。

