



とくしまぶんりしょうがっこう ほけんしつ
R8.7徳島文理小学校 保健室

梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。また、梅雨明けすると急に気温が高くなりますが、夏の暑さから体が慣れていないため、熱中症になる人が一番多いとされています。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気をつけて体調が悪いときには、無理をせず、早めに休養するようにしましょう。



夏バテになりやすい生活をしていませんか



冷たいものをたくさんとっている



冷房で冷やしすぎる



朝食を抜く



睡眠不足

冷たいものもとと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

良い睡眠のカギは朝ごはん！

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



なつ りゅうこう かんせんしょう 夏に流行する感染症

○ヘルパンギーナ



【主な症状】急な発熱・のどの痛み・のどに発疹、水疱

○咽頭結膜熱



【主な症状】高熱・のどの痛み・目の充血・目やになど

【感染経路】飛沫・接触・経口 【潜伏期間】3～6 日

【感染経路】飛沫・接触 【潜伏期間】2～14 日

○手足口病

【主な症状】発熱と口腔内に痛みを伴う水疱ができる。手足末端、肘、膝、臀部に水疱ができる。



【感染経路】飛沫・接触・経口 【潜伏期間】3～6 日

よぼう ★予防のポイント★



かんき
換気



こまめな手洗い・うがい



つよ からだ
強い体づくり

し か けんしん けつ か 歯科健診の結果



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
みしょちし 未処置歯あり (むし歯があった人)	4人 (12.5%)	6人 (13.0%)	8人 (18.6%)	4人 (7.0%)	3人 (6.9%)	2人 (4.4%)
しこう 歯垢あり (歯の汚れがあった人)	1人 (2.9%)	4人 (8.6%)	7人 (16.2%)	5人 (8.7%)	5人 (11.6%)	4人 (8.8%)

歯科健診の結果は、全員に配布しました。おうちの人と一緒に確認してくれましたか？むし歯があった人は早めに受診して

おきましょう。ほおっておいてもむし歯は治りません。痛みが出てきたり、治療に時間がかかたりします。