令和8年7月7日

猪名川小学校保健室

梅雨があけたら　夏本番！夏を元気にすごそう

梅雨明けはもう少し先になりそうですが、それでも晴れた日は気温がぐ～んと上がりかなり暑くなりそうです。気温だけでなく湿気も高いので、体に疲れがたまりやすくなります。

夏を元気にすごすための3つのポイント

①水分補給を忘れない！

暑い日は、たくさん汗をかきます。のどがかわく前にこまめに水分を飲みましょう。運動や遊びの前後や、休み時間も意識して飲むことが大切です。

②朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを、体や脳を目覚めさせる大事なエネルギーです。暑くて食欲がない日でも、何か一口食べてから登校しましょう。

③よく眠ってつかれをためない

暑さでつかれやすい時期です。寝る直前までゲームや動画を見過ぎないで、早めに布団に入り、十分な睡眠をとりましょう。

【 よい睡眠のカギは、あさごはん！？ 】

暑い夏を元気にすごすカギは朝の習慣にあり！

私たちのからだにある「体内時計」は、朝ご飯を食べると**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、夜になると眠りにさそう**「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過ごしましょう。

今！、気をつけたい夏の病気

症状　高い熱、喉に水疱ができる

予防のポイント

・せっけんで手洗いをしっかりする

・水分を十分にとる

・体調が悪い時は早めに休養

症状　手や足、口の中に発疹や水疱

予防のポイント

・せっけんで手洗いをしっかりする

・タオルの共有はしない

症状　発熱、喉の痛み

目の充血

予防のポイント

・せっけんで手洗い、うがい

・タオルの共有はしない

＊どんな病気でも症状がある時は無理をしないことです。
夏の病気は、人との接触で感染します。体調がよくない時は、早めに医療機関にかかることをおすすめします。

＊全国的に手足口病が流行しています。日ごろから手洗い・うがいを習慣づけ、免疫力が下がらないように「バランスよく食べる、十分な睡眠」を心がけてください。

保健室からのお願い

☆疲れや気温差など、体調をくずしやすい時期です。毎日の生活のリズムは整っていますでしょうか。夏休みまであと少しです。１学期を元気で過ごすためにも健康管理、健康観察をよろしくお願いいたします。
また、汗をかいたままにしているとエアコンで体が冷えてしまいます。汗をしっかり拭けるようにミニタオルなどを持たせてください。水分補給ができるように水筒を必ず持たせていただくよう、よろしくお願いします。

☆個人懇談の時に「健康診断の結果のお知らせ」をお渡しします。受診が必要な時は検診後すぐにお知らせを配布しています。治療や受診が必要なお子さんは、おうちの方のご都合があると思いますが、できるだけ早くに受診をお願いします。

☆４年生以外の学年で、色覚検査をご希望の方は担任へお伝えください。