

ほけんだよい

No.5

令和7年6月13日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

梅雨の季節となり、ジメジメした暑い日が多くなってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいです。みなさんも、規則正しい生活を送り、健康に注意して元気に過ごしましょう。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る



夏にはやる感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。

熱はあまり高くなりません。ほとんどが軽い症状ですみませんが、人にうつりやすいという特徴があります。

ヘルパンギーナ

突然、高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱とのどの痛み、結膜炎などの症状があります。人が使ったタオルを使わないようにしましょう。



おうちの方へ

最近、大田小学校では、急な発熱や体調不良で欠席するお子さんが増えてきました。朝は元気だったのに、学校で急に高熱が出たり、気持ち悪くなったり、頭痛を訴えて保健室に来室する児童も増えていきます。

伊達市内では、発熱と咽頭炎や扁桃炎になる「溶連菌感染症」も少し流行しているようです。来週からは水泳学習も始まります。また、子どもたちにも疲れが出ていますので、明日からの休日は、ご家庭でゆっくり休養するなどお子さんの健康管理をお願いいたします。





6月16日～20日は「朝食について見直そう週間運動」です



大田小学校では、6月16日（月）～20日（金）までの5日間を「朝食について見直そう週間」として取り組みます。これは、生活のリズムを整えて、朝食をしっかりと食べるようにすることと、自分の食生活を見つめ直すことができるようにする目的で行います。

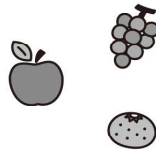
朝ごはんは、1日の活力源です。しっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。

朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



いえいえ、ほかにもとってほしい栄養があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
ビタミン・ミネラル … 野菜、くだもの など
脂質 … 青魚、ナッツ など



ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

活動しやすい状態になります。



脳

脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

6月17日（火）～20日（金）は
「生活習慣チェックシート」で、自分の
生活を振り返ろう！！

- 生活リズムは整っているかな？
- 朝ごはんは食べたかな？
- 家でお手伝いはできたかな？

