

# すこやか

令和3年7月20日

宇部市立吉部小学校



4月の入学式、始業式から3ヶ月がたちました。4月に植えた朝顔や畑の野菜も大きく育ちました。虫に刺されながら、よくお世話していました。また、毎日感染症予防をしながら、体温をチェックして、マスクをつけて、手の消毒をずっとつづけて、元気に登校してくれていることが、とてもうれしかったです。

いよいよ、明日から夏休みに入ります。夏休みちょっと夜更かしをしたくなるかもしれませんが、生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。自分の体のためにも、規則正しい生活（はやね・早起き・朝ごはん）を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。

## 夏休み中も検温をお願いします

年 番 名 前		吉部					
<b>&lt;健康観察カード&gt;</b>							
<small>                     ☆ 毎朝、朝寝前に体温測定をして、下記の症状がないかチェックしてください。（記入は検温書の方でお願ひします）                      ☆ このカードは、毎朝家庭で提出してください。体温も測定するようにしてください。                      ☆ 発熱や体調不良がある場合は登校を控えてください。 ☆ 家族の健康状態についても記入をお願いします                 </small>							
月 日	朝の体温 (℃)	症状がある場合は、○をつけてください。 ※アレルギー疾患による発熱・暑げり等慢性疾患に よる発熱は赤いペンで記入してください。				家族の 健康状態	備 考
		(1) 頭痛	(2) だるさ 寒気	(3) せき	(4) 腹痛 下痢 吐き気		
記入例	38.5℃	○				肺が発熱	昨夜、熱が37
8月1日(日)							

7月の健康観察カードの裏面に8月分もあります。まだまだ、続くコロナウイルス。休み中ですが、自分の体調の確認のために継続して検温をお願いします。また、どこへ出かけるにも体調の確認は、大切なエチケットとなります。なお、登校日の時に、持ってくるようにお願いします。

## 熱中症は、防ぐことができます！！

### 熱中症を防ぐコツ

#### 朝ごはん

朝ごはらは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## スポーツドリンクを飲む際は、ご注意！！

スポーツドリンクには、500ml入りのもので、砂糖が約**30g~50g**近く含まれているものがあります。子どもたちが1日にとってよい砂糖の量は、約**20g**です。取り過ぎると、むし歯の原因となったり、イライラしやすくなったりしてしまいます。

# 夏にはやる 気を付けたい 感染症



夏に気を付けたい代表的な感染症です。  
症状が見られたら、すぐに病院へ行きましょう。

## 《水ぼうそう》

微熱、柔らかい所に発疹。半日～1日で、顔、口の中、胸、背中、手足から頭皮と全身に広がる。水泡は透明で次第に中が白く濁り1～2日過ぎると、乾いて黒いかさぶたになる。

## 《プール熱(咽頭結膜熱)》

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血などの結膜炎のような症状が出る。

## 《手足口病》

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることもある。

※水ぼうそうとプール熱については、出席停止扱いです。医師より登校許可書  
をもらってから登校してください。

# あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

その2

いっよー

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

## どうして元気が出ないのかな?

前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

## どうして元気が出ないのかな?

その日の朝— 食べなくてモいいや 食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

## どうして元気が出ないのかな?

遊んでいるとき— 時間がもったいない! もっと遊ばせー

休憩していなかったからだ!

夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。

朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。