ほけんだより 7月

令和７年７月
宮小学校
ほけんしつ

水泳学習が始まりました！

子どもたちが楽しみにしていた水泳学習が始まりました。これからは、水泳や暑さによる疲れが出やすい時期です。

引き続き、『早寝・早起き・朝ごはん』をしっかり守り、暑さに負けない体づくりをしましょう。

少しでも体調の悪い時は無理をせずにゆっくり家で休み、残り少ない１学期を安全に楽しく過ごせるようにしましょう。

特に、水泳学習のある日は、安全に学習できるよう、次のことに注意して下さい。

①病気の治療

健康診断などで目や耳などの病気が見つかった人は、ちゃんと治療を済ませているか

②からだの清潔

お風呂に入っているか、爪が伸びていないか、耳掃除をしているか

③からだの調子

睡眠は足りているか、朝ごはんを食べたか、熱はないか、下痢をしていないか

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

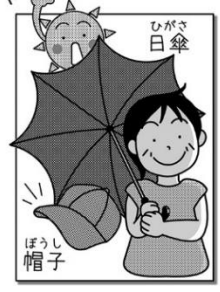
のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！　ジュースには**想像以上の砂糖**が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース（濃縮還元） 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水**や**お茶**にしましょう。

熱中症に注意！

直射日光をさける



こまめに水分・塩分を補給する

激しい運動は暑さに慣れてから

無理をしないで休む

～お願い～

＊日中暑い日が続いています。ほとんどの子は、水筒を持ってきていますが、午前中にお茶が全部なくなっている子もいます。１日十分足りるお水かお茶を持たせてあげてください。

＊教室はクーラーがついているので、外で遊んだ後寒く感じる子もいます。脱ぎ着できるものか、<u>必要な子は薄い上着</u>を持って来るようにしてください。