

保健だより



令和6年7月1日
墨田区立第一寺島小学校

先月後半は発熱等の体調不良や胃腸炎症状が目立ち、溶連菌感染症や咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病など感染症の報告も複数ありました。受診とそこご報告など、ご理解ご協力ありがとうございました。また、新型コロナウイルス感染症も区内で流行が見られます。

暑い夏でも丁寧な手洗いや換気など基本的な感染対策を継続して、もうすぐ始まる夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。

季節柄、虫刺されに悩まされている子が目立っています。かゆいときは、水や氷（保冷剤）で冷やすと楽になります。かきむしると傷ができ、傷口から細菌が入って「とびひ」等になり広がってしまうこともあるので注意が必要です。刺された部位が腫れ続けたり水ぶくれになったり強い炎症を起こした場合は皮膚科での治療をおすすめします。（学校ではステロイドを含まない「ムヒS」クリームを主に使用しています。）



知っておきたい 塩・砂糖

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



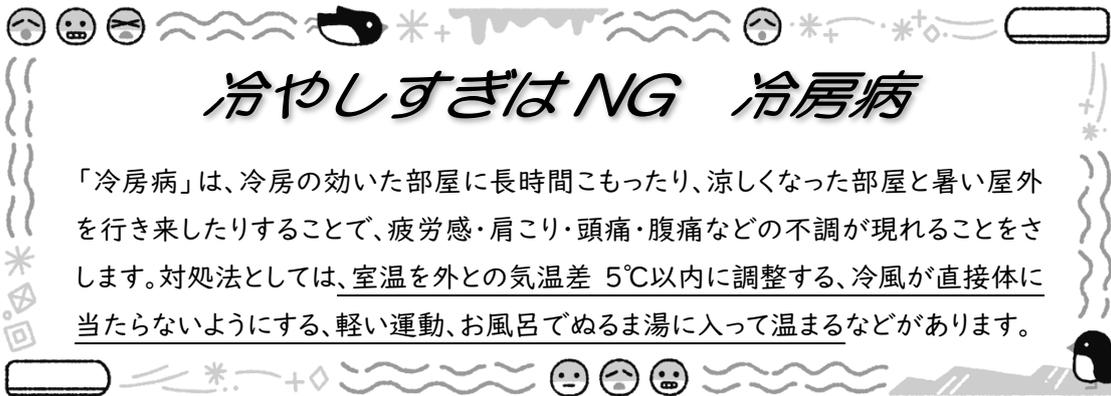
大量の汗をかくときには水分だけではなく、ほどよく塩分をとることが大切です。塩分は主に体液に含まれているので、酸素や栄養分を全身の細胞に運んだり、栄養素の吸収を助けたり、体内の器官の働きを守り調整する役割があります。過度にとる必要はないので、毎日の食事を通して塩分をほどよく摂取し、大量の汗をかくときに意識的に補給できるとよいと思います。

夏場は口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いようですが、飲み過ぎも気をつけてほしいです。500mlのスポーツドリンクには、約20-30g以上の糖分が含まれています。（1日に必要な砂糖の量の目安は約25gとされています）普段お茶などの代わりに毎日頻繁に飲み続けると、糖の過剰摂取で頭痛などの体調不良やむし歯にも繋がる心配があります。また、血糖値が上昇すると喉の渇きが促進されるのでまた喉が渇く悪循環になりやすくなります。

塩分も糖分も（ほかの栄養素も）体にとって必要な成分です。不足したり、過度に摂りすぎたりしないように、運動量とのバランスを意識できるとよいです。

また、こまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。適度な運動や、ゆっくり湯船に浸かる入浴など汗をかく習慣が暑さに負けない体づくりに繋がります。





冷やしすぎはNG 冷房病

「冷房病」は、冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しかった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感・肩こり・頭痛・腹痛などの不調が現れることをさします。対処法としては、室温を外との気温差 5℃以内に調整する、冷風が直接体に当たらないようにする、軽い運動、お風呂でぬるま湯に入って温まるなどがあります。

先日、健康診断結果が載った健康カードを配布しました。結果の確認と成長の記録としてご活用ください。(恐れ入りますが、現段階では2次検査や欠席者検診の結果がカードに反映されていない場合があります。)

各科受診報告が未提出のご家庭があります。お早めに受診をお願いします。



ぐっすり眠るために…

暑くて眠れないときは、次のようなことを親子で試してみてください。

●お風呂につかる

お風呂で上がった体の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

●寝る前にスマホやゲーム機などを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

●部屋を涼しくする

エアコンのタイマーや温度設定を上手に活用すると快眠に繋がります。アイス枕や保冷剤なども有効ですね。

東京都の取組で、5年生はスクールカウンセラーの面談を全員実施しています。保護者の面談も学校への電話連絡や連絡帳などで対応できます。気になることや不安なことがあれば、話しやすい教職員にお声掛けください。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

OFF

こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

SNSによるストレスが減る

目や脳の疲れがとれる

別のことに時間を使える