

# ほけんだより



九度山小学校 保健室

2022. 7. 15

No. 6



もうすぐ夏休みですね。うきうき、わくわくしていることでしょう。

今年も気温が高く熱中症が心配されます。適宜マスクを外し熱中症予防を行いながら有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

☆保健室から夏休みの宿題があります☆

◎体温測定表：毎日朝に体温を測定して記載してください。

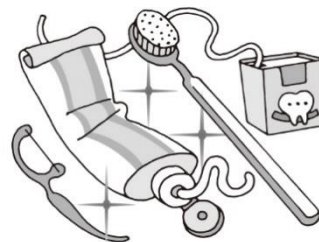
気になる症状があれば早めに受診しましょう。



◎はみがきカレンダー：朝と寝る前にはみがきをしましょう。

(もちろん昼もみがいでくださいね)

できたところに○をつけてください。



◎はやね・はやおき・あさごはん：夏休みさいごの一週間は、朝起きた時刻・夜寝た時刻を記載し、朝ごはんをたべた日は○をつけてください。

最終日に保護者の方からお子様に対して一言メッセージをいただければと思います。

ご協力よろしくお願ひします。



☆朝は7時までに起きるのが理想です

☆夜寝る時刻は低学年は9時、中・高学年は10時に寝るのがよいです。

★はみがきカレンダーとはやね・はやおき・あさごはんは表裏になっています。

★体温測定表は登校日8/1(月)に一度持ってきてください。

★すべて夏休み明け8/25(木)に提出してください。

# 〇けんこうカードをお渡しします！



けんこうカードをお渡ししました。

検診で要診察や要治療の方はこの夏休み中に受診をお願いします。

確認印を押して、7月20日(水)までに学校へ提出してください。

## 蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い! 蚊に刺された!  
チュウチュウと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか?

白色

黄色

黒色



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様は蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

### 服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう  
長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう



## ～排便リズムをつくりましょう～

最近保健室に便秘が原因と思われる腹痛で来られる児童が増えてきています。3日間排便がないという児童やいつ出たかわからないくらいの児童もいます。食欲などに意識がいきがちですが、毎日排便があるか、便の状態はどうか観察してみてください。理想な排便は毎日同じ時間帯にバナナうんち（黄色や黄褐色でにおいの少ないうんち）が出ることです。

### うんちチェックをしてみよう

とても遅い (約100時間)		おなかの中を 通った時間			とても早い (約10時間)	
1	2	3	4	5	6	7
コロコロ	カチカチ	ややかたい	バナナ	やわらかい	ドロドロ	ビチャビチャ

うんちは体や心の状態を現す一つの指標です。

例えば、ドロドロ・ビチャビチャのうんちでは油ものや冷たいもの食べ過ぎ、悩みがあるかもしれません。反対に、コロコロ・カチカチのうんちなら水分不足や腸の動きが悪くなっているかもしれません。

こんな風に、うんちのチェックをすれば体や心の状態もわかるのです。

また、新型コロナウイルス感染症に対して、腸の環境を整えることで免疫力が高まり予防効果があるといわれています。食物繊維の多い野菜を食べることや水をしっかりと飲むこと、毎日一回はトイレに行き排便を促すこと、適度な運動をすることなどを意識して免疫力を高めてみてください。

夏休み期間中に事故にあったり、病気や感染症にかかった場合は学校までお知らせください。

8/11(木)～8/16(火)学校閉庁日です

九度山小学校 (54-2078)