



保健だより

No.5

令和5年 7月 7日
 多摩市立豊ヶ丘小学校
 校長 卜部 敦彦
 主任養護教諭 新井あつ紗

夏休みまで残り2週間となりました。感染症をはじめ、熱中症や食中毒、水の事故等に気を付けて、暑い夏を健康で元気に過ごしてもらいたいと思います。

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

38～40度の発熱、のどの痛み、
 食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
 足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

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。

～健康カードをお返しします～

定期健康診断がすべて終了しました。健康カードをお返ししますので、ご確認の上、**14日（金）までにご提出ください。**（押印は、身長と体重の確認のときにしていただいたので結構です。）

多摩市では、定期健康診断で測定した身長・体重の結果から、成長曲線・肥満度曲線を作成し、いくつかの項目に該当した場合、受診のお勧めをしています。該当したお子さんには、先日前お知らせを配布しました。ご不明な点がございましたら、養護教諭 新井までお問合せください。



～本校における室内科学物質測定結果のお知らせ～

多摩市では、学校薬剤師が定期的に教室等の室内科学物質濃度を測定しています。

今回は6月21日に5教室（音楽室、図書室、図工室、理科室、普通教室）で測定し、ホルムアルデヒド・トルエン・キシレンはいずれも基準値以下でしたので、お知らせいたします。

引き続き、児童が安心して学習できる環境を整えてまいります。

ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?



のどが渴くと、冷たく
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。



砂糖を摂りすぎると、肥満やむし歯の原因になるだけでなく、イライラしやすくなる、疲れやすくなるなど、体に様々な悪影響を及ぼします。運動するときにスポーツドリンクを飲む人も多いと思いますが、スポーツドリンクにもたくさんの砂糖が入っているので、基本は水やお茶にして、たくさん汗をかくときに飲むようにしましょう。塩分等の補給のため、「水・お茶+塩分タブレット」の組み合わせもよいと思います。お子さんが暑い日の塩分補給として塩分タブレットを摂る場合は、1日1~2粒程度にしておくといよいでしょう。こちらも摂りすぎに注意です。

水の事故に注意！！

水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために...

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。