

# ほけんだより 夏

R1. 7. 8 (月)  
嘉数小学校  
保健室

もうすぐ夏休み。「〇〇したい」「〇〇へ行ってみたい」など、遊びや勉強の計画を立てたり、目標を考えたりするのは楽しいですね。

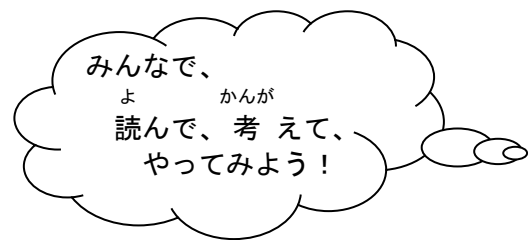
そこで、「健康」についての目標も、忘れないで立ててみましょう。

「毎朝〇時に起きる」「むし歯の治療をする」「ゲームは1日〇分以内」・・・など、

ふだんの生活や健康の様子を振り返って、もうちょっとがんばりたいな、なおしたいなと思うことを目標にしてみてください。夏休み明け、目標をやりとげて、ますます元気になったみなさんに会うのを楽しみにしています。



## 夏を健康に過ごそう！



夏の乗り切るための知恵！



**冷たいものをとりすぎない**  
暑いときには、胃や腸の働きにもぶります。こんなとき冷たいジュースやアイスをとると、おなかをこわしたり、食欲がなくなってしまいます。

**栄養をしっかりとる**  
汗をかいた体は、ミネラルが少なくなっています。ミネラルは体の調子をととのえる大事な栄養素ですから、いろいろな種類の食べ物をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

**いっぱい運動して、しっかり休養をとる**  
食べたものは、適度な運動と休養で体によく吸収され、体も成長させます。運動と栄養で丈夫な体をつくりましょう。

**クーラーのきかせすぎに注意**  
暑いからとクーラーの温度を下げすぎはいけません。外との気温差が大きすぎると、頭がいたくなったり、体がだるくなったりします。節電のためにも、少し高めめに温度設定をしましょう。(外と家の中の温度差は、5℃以内になるようにしましょう。)

**時と場合の水分補給**  
ふだんは・・・麦茶や水を。なるべく、糖分の多いジュースやコーラなどは避けて。  
強い日差しの下で汗をたくさんかいた時・・・体内の塩分も失われています。体内に吸収されやすい0.2%程度の食塩水か、スポーツドリンクを。  
おやつや食事では・・・子どもの成長に力を発揮する牛乳がおすすめ。おやつには、果物のジュースもいいですね。



その他にも・・・  
早寝・早起き 手洗い・うがい 外に出る時は、帽子をかぶる 等  
しっかり守って、夏を元気にすごしましょう！

## なが まえがみ しゅうちゅうりょく 長い前髪は、集中力をダウンさせる！？

5月に行った校医検診で校医の先生から、  
「前髪の長い児童が多い」との指摘がありました。

前髪が長いと、健康面にどんな影響があるのでしょうか？

前髪が目の前でちらちらしていると・・・

- ① 前髪が視野をさえぎるので無意識のうちにイライラする。  
前髪に神経をつかい、集中力が散漫になる。
- ② 前髪が明るさをさえぎるので、作業（読書）に必要な明るさが確保できないことも考えられる。前髪がじゃまに思え、無意識のうちに読書の姿勢が悪くなったり・・・。
- ③ 外気に常時さらされている髪の毛には、ホコリや雑菌が付いていることが多い。  
毛先が目につくようなら、結膜炎などを引き起こす原因にもなりかねない。

つまり、視力低下や眼の病気の引き金になるかもしれないのです！

そして、集中力がダウンするということは、学習能率がダウンする、ということではないでしょうか。

長い前髪の方は、髪をヘアピン等でとめるか、眼にかからない程度に切るようにしましょう！

### 急性出血性結膜炎の流行について

県内で急性出血性結膜炎および流行性角結膜炎が流行しています。

第24週（6月13日～19日）には、県全体で急性出血性結膜炎が定点あたり11.5（警報開始基準値：1）、流行性角結膜炎が定点あたり12.7（警報開始基準：8）となり警報が発令されました。

とりわけ南部保健所及び中央保健所管内では急性出血性結膜炎が流行しており、南部保健所管内の小中学校では学級閉鎖も出ています。

また、北部保健所管内では、流行性角結膜炎が流行しています。

中部保健所管内の眼科定点からも第25週（6月20日～26日）報告より増加傾向が見られます。今後、さらなる流行拡大も予想されますのでご注意をお願いいたします。

- 出血性結膜炎の年齢別報告では10歳台でピーク、流行性角結膜炎では30歳代でピークを迎えています。
- 急性出血性結膜炎と流行性角結膜炎は、原因ウイルスや潜伏期などで違いがありますが、症状的には急性出血性結膜炎で症状がやや強い傾向がある以外は、区別するのは難しいです。しかし、予防や発症時の対応は同じですので、以下のような点について、周知徹底をお願いいたします。

- ① タオル・ハンカチを共用しないこと。（特に、プールの後）
- ② 手洗いをこまめに行い、眼を触らないようにすること。
- ③ 眼のかゆみ・充血・目やに等がありましたら、早めに眼科を受診すること。

\* 結膜炎は出席停止となりますので、医師の診断を受けましたら学校への連絡をお願いいたします。出席停止期間については、医師と確認してください。

<本校の様子> 6月22日～24日 2年生1人  
6月27日～29日 5年生1人  
7月4日現在 0人