

けんこういちばん

令和6年8月26日 NO.5

“けんこうな心とからだに”

豊見城市立ゆたか小学校保健室

みなさん、夏休みは楽しく元気にすごしましたか？

お盆も終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。

沖縄県では8月9日にインフルエンザ注意報が発令されました。

熱中症や感染症などには、まだまだ注意が必要です。

これからもみんなで予防に努めましょう。



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32°Cでも、子どもは35°C程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに 帽子を 風通しの良い服を着せる など
水分補給をさせる かぶらせる

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。





せい かつ 生活リズム♪

あ い う え お

う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お

あ あさひ あ 朝日を浴びて、朝ごはん
エネルギーチャージ!

い えがお いい笑顔で「おはよう」!
じぶん あいて きも 自分も相手も気持ちいいね

う うんどう 運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え えいよう 栄養まんてん
ばん あと 晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪

お 「おやすみなさい」で
ふとん 布団へダイブ!
きょう 今日もいい1日だったね



う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お

はな の ぐほ

をほじほじ… はダメです

はな 鼻くそがたまって ぎ
なる時、鼻の穴を指
てほじっている人はい
ませんか?
人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆わ
れています。粘膜には小さい血管がたく
さん通っているのて、指でほじると粘膜
が傷つき、鼻血が出てしまうことがあり
ます。
また、手にはバイ菌やウイルスがたく
さんついています。指でほじるのはバイ
菌やウイルスを粘膜にこすりつけるよう
なもの。粘膜から体の中に入り込み、風
邪をひきやすくなります。

鼻くそを取りたい時は

粘膜が水分を含んで
やわらかくなるお風呂
上がりに、やさしく鼻
をかみましよう。

鼻血が出たら、
うつむいて、
小鼻をおさえましよう。

なりすましの被害に遭わないために

こんな事件が
起こっています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをし
てるとすごく楽しい! ある日、「チケットが取れたから、一緒にラ
イブに行かない?」とお誘いが。もちろん返事は「行く!」。
…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せ
られそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が
合う=信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましよう。

