



ほけんだより

ちくさしょうがっこう ほけんしつ
干種小学校 保健室



あつ ひ つづ じつど きおん たか いま じき さいきん ふ
むし暑い日が続きます。湿度・気温が高い今の時期は、細菌が増え
しよくちゅうどく き いじょう
やすく、食中毒に気をつけなければなりません。いつも以上に、て
てあら ころ げんき す
いねいな手洗いを心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

《定期健康診断がおわりました！》

ていきけんこうしんだん
「のびのび」をもってかえます。(健康診断の結果をお知らせします)
けんこうしんだん けっか し
が つ おこな ていきけんこうしんだん すべ しゅうりょう じっし
4月から行ってきた定期健康診断が全て終了しました。実施にあ
もんしんひょう ていしゅつ きょうりょく
たっては、問診票の提出などのご協力をいただき、ありがとうござ
ざいました。

ていきけんこうしんだん けっか びょういん さいけんさ ちりょう ひつよう ひと
定期健康診断の結果、病院での再検査や治療が必要な人には、す
でにお知らせプリントを配布しています。夏休み中に治療をしまし
よう。



《お願い》

「のびのび」を見ていただいて、
確認の印かサインをお願いします。

しめきり 7月12日(金)

《知っていますか？砂糖の量》

あつ じき すいぶんほきゅう きほん
暑い時期には水分補給の基本は、お
ちや みず
茶や水です。のどがかわ
すいぶんほきゅう
て、ジュースなどで水分補給をしてい
さはら さいとう と
ては、砂糖の取りすぎになってしま
います。

また、スポーツドリンクについても
ちゅうい ひつよう ねっちゅうしょうよぼう
注意が必要です。熱中症予防に
こうかてき の もの
効果的な飲み物ですが、スポーツドリ
すいぶんほきゅう
ンクだけで水分補給をするのは、やは
さいとう と
り砂糖の取りすぎになります。お茶や
みず く あ じょうず と い
水と組み合わせながら、上手に取り入れ
けいじばん けいじ み
きましょう。保健室前の
掲示板上にも掲示しています。また見てね。



《夏にひくから夏カゼ？》

げんいん ふう げんいん さむ
カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて
かんそう かんきょう す なか あつ しつど たか なつ かんきょう す
乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好き
なウイルスも。(エンテロウイルスやアデノウイルスなど)これらの
かんせん なつ ふゆ おな なつ
ウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけ
がないのです。

なつ いた いちよう ふちよう
夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が
で しょうか よ た
出やすいので消化の良いものを食べて
すいぶんほきゅう ころ
水分補給を心がけましょう。

