

\*ほけんだより「すこやか」では、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校  
令和6年度 7月号

今年の梅雨入りは、例年よりもずいぶん遅かったですが、梅雨の時期は、湿気が多いことから、体がだるくなり、食欲もなくなり、あまり眠れない日が続きます。このままだと、本格的な夏を迎える前に、夏バテになってしまいます。梅雨の時期こそ、早く起きる、朝ごはんをしっかり食べるなど、できることから生活を整えていきましょう。



7月のほけんぎょうじ

7/1 (月) : 1年生 歯みがき教室  
7/12 (金) : 4年生 思春期教室

7月のほけんもくひょう

暑さに負けない体をつくろう

～おうちのひとと読もう～

朝ごはんにも タンパク質をとろう!

学校で体調が悪くなって、保健室へ来る人に、「朝ごはん、何を食べてきた?」と聞くと、パンやごはんなどの主食だけと答える人が、とても多いです。先日おこなった「すこやかアンケート」でも、約3割の人が朝ごはんは主食だけしか食べていませんでした。最近、「朝食にもタンパク質を!」というCMを見た人もいます。朝食にタンパク質をとることで、しっかりとした体を作ることができ、夜の良い睡眠にもつながることがわかってきました。朝ごはんに主食しか食べない人は、タンパク質のおかずを一つ足すだけで、学校での勉強や運動をもっとがんばれるようになりますよ。

<こんなおかずを足してみよう> \*例えばこんな料理を足してみよう!

☆卵料理



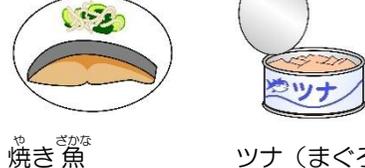
☆豆の仲間



☆肉の加工品



☆魚の仲間



♪たんたん  
朝たん♪  
タンパク質大事!



かんたんなメニュー  
でいいんだよ!  
さくぼん 昨晩の夕飯の残り  
でもOK!

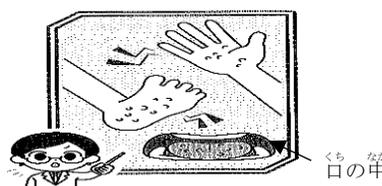
夏も感染症にご用心!

本校では4月以降、新型コロナやインフルエンザで欠席する人はいませんが、ちまたでも流行している「溶連菌感染症」にかかる人が、毎月数人ずついます。夏にかかりやすい病気もありますが、どの病気も、手洗いとうがいですっかり予防をしましょう。



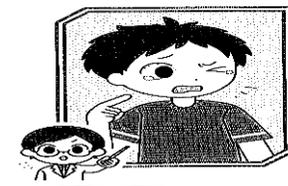
てあしくちびょう  
手足口病

口の中や手の平・足の裏に発疹が出る。熱が出ることもある。



いんとうけつまくねつ  
咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、のどが赤く腫れたりする



ようれんきんかんせんしやう  
溶連菌感染症

全身がだるく、高熱が出て、関節が痛み、のども赤く腫れる。



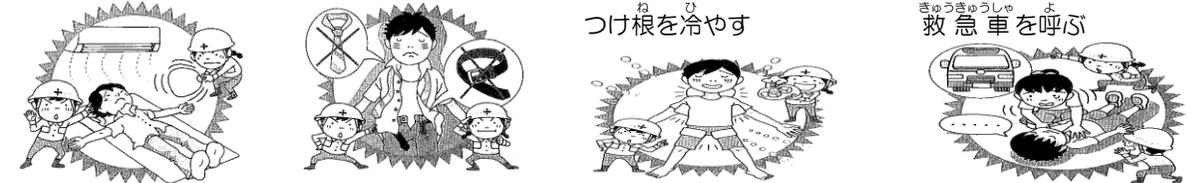
こんな症状があったら、熱中症かも?

- △めまい
- △手足のけいれん
- △だるさ・吐き気
- △高体温・大量の汗
- △顔のほてり



ねつちゆうしやう てあ  
熱中症の手当て

- ◎涼しい場所で横にする
- ◎眼をゆるめる
- ◎首・脇の下・足のつけ根を冷やす
- ◎意識がない場合は救急車を呼ぶ



～おうちの方へ～  
健康手帳について

一学期に行った検診や検査の結果を記入した一覧表「定期健康診断の記録」を、健康手帳に添付し、近日中に配付する予定でおります。(低学年: 5ページ・高学年: 3ページ)。保護者の方で確認していただきましたら、最後のページに保護者印を押し印していただき、7月10日(水)までに学校へご提出ください。お忙しいところ、すみませんが、ご協力お願いいたします。

