

ほけんだより 8月

せんだいしりつ なかのさかえしょうがっこう へいせい ねん がつ にち
 仙台市立中野栄小学校 平成27年8月27日

ことし なつ やすみ
 今年の夏休みは、うだるようなきびしい暑さが、連日のように続きました。

あまりの暑さに、夏バテをしてしまった人はいませんか？

8月の中 旬からは、少しのぎやすくなり、朝晩は、涼しく感じられるようになってきました。1学期後半がスタートし、元気な子どもたちの声が響きわたって、学校中に活気が満ちあふれています。夏休み明けも、健康に気を付けて過ごしていきましょう。

生活のリズムを とりもどそう！

ながく 暑かった 夏の 疲れが 残って
 いて、なんとなく だるかったり、元気が
 なかったりする人はいませんか？

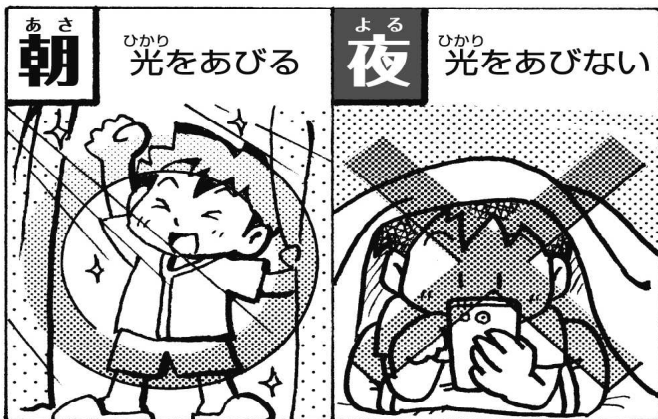
そんな時は、ぬるめのお風呂にゆつたりとつかって、リラックスしてみましょう。そして早めにふとんに入ってぐっすりと休みましょう。

そうすると、次の朝には、疲れがすっきりととれて、さわやかに目を覚ますことができるでしょう。



夏のつかわれを
 感じたら…

体内時計を 整えるために



夏休み中に、夜ふかし、朝ねぼうのクセがついてしまった人はいませんか？

寝る前にテレビや携帯ゲーム等を使用すると、その光が脳を興奮させてしまい、眠れなくなったり、眠りが浅くなってしまうそうです。

また携帯端末等の電子機器を長時間使い続けると、学習成績が低下してしまうという調査結果も出ています。

夜は早めに休み、朝の光をあびて活動を始めることが、人間の体内時計では自然なことです。心と体の健康にとって、とても大切なことです。

手足口病

げんざい りゅうこうちゅう
現在, 流行中

原因 主にコクサッキーウイルス
エンテロウイルス
感染経路 経口感染・接触感染
糞口感染
予防 しっかりとした手洗い
排泄物を適切に処理する。

感染してから3～5日後に、口の中、
手のひら、足底や足背などに2～3m
mの水疱性発疹が出ます。発熱は約3
分の1にみられますが、あまり高くな
らないことがほとんどです。症状の出
ない人もいます。

まれに中枢神経系の合併症を引き
起こすことがあるので、注意深く様子
をみる必要があります。

保護者の皆様へ

子どもたちは、心の不安が様々な行
動や体の不調になって現れること
があります。そのような時、子どもた
ちに接する際に、心がけたいことは、
○話をよく聞く

「心配なことがあったら何でも言ってね」
「大丈夫だよ」

「守っているから安心してね」

○生活リズムをくずさないようにする。
○安心できる場所(家庭)・時間の確保
○回りに気を遣う頑張り屋さんの場合
負担が大きくなりすぎないように配慮
する。

学校でも注意して見て参りますが、
何か気になることがありましたら、ど
んなに小さなことでも結構ですので、
学校に相談いただければ幸いです。

7つのちがいをさがそう！

みぎ ひだり え こた
右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

