

ほけんだよい 7月

令和2年7月3日 牧野小学校*ほけんしつ

夏もたいせつ『手洗い・うがい』

『手洗い・うがい』といえば、冬の合い言葉のようですが、じつは暑い時期もたいせつ。夏にも流行する感染症はたくさんあります。

特に、暑さで食べる量が落ちたり、休み中に夜ふかししたりして、体力が低下している場合

には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり

感染症にかかりやすくなります。



☆外から帰ったとき ☆食事のまえ ☆トイレのあと

石けんでしっかりと手をあらい、ブクブク・ガラガラうがいをしましょう。

夏かぜのカギは『のど』『おなか』

夏かぜをおこすウイルスの代表は、アデノウイルスとエンテロウイルス。

☆アデノは、へんとう腺やリンパ腺という意味。目の充血が主な症状の

「咽頭結膜熱（プール熱）」をおこすウイルスです。カギはのど！

☆エンテロは、腸という意味。腸でふえ、うんちの中に出て、

他の人に感染します。手足口病やヘルパンギーナもエンテロ

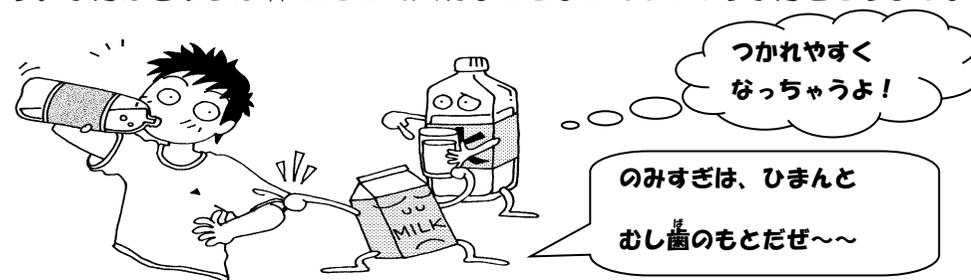
ウイルスのなかまが原因。カギはおなか！！



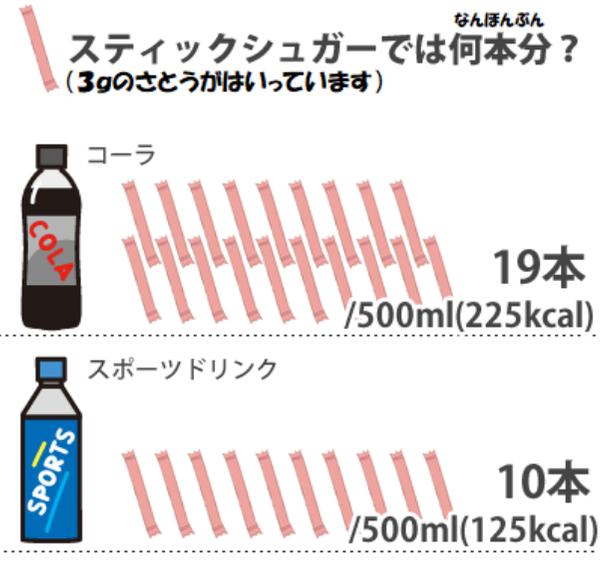
のどがかわいた——！

汗をかいたから、のどがかわいたから・・・とスポーツドリンクや冷たいジュースをがぶ飲みしていませんか？確かに冷たいジュースはスッキリとおいしく感じられますが、一度にたくさん飲むと、胃のはたらきがにぶくなり、本当に必要な栄養がとれなくなってしまいます。また、スポーツドリンクやジュースには思っているより甘くつくられているため、知らないうちに糖分を多くとりすぎてしまいがちです。のどがかわいたら、できるだけお茶など糖分の入っていない飲み物で水分をとりましょう。

“しんどい”とほけんしつにやってくる人の中には水筒を持ってきていない人がいます。水分ほきゅうは体にとって大切なことなのでしっかり水分をとりましょう。



夏の飲み物の中には、それぞれ、どれくらいのさとうが入っているかわかりますか？小学生が1日にとってよいさとうの量は、20~25gです。ということは、缶を1本飲んでしまうと…計算できる人はしてね。



うらもよんでください。