

# 7号



# あおぞら

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。夏休みだからといって夜更かしせずに、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。

## 熱中症を予防しよう ～水分補給の基本～

参考：厚生労働省「健康のため水を飲もう」

### ① 1日にどのくらい 水を飲むべき？

めやすは、1. 2リットル!

人間は、普通に生活しているだけで、尿や汗などで、水分を失っていきます。飲み物で水分補給をしないと、なんと1. 2リットルの水分不足になるといわれています。運動などで汗をかいたときにはもっと水分が必要です。



### ②何を飲んだら良い？

いつもの水分補給は、

水やお茶で!

運動した時など、たくさん汗をかいた時は、水分だけではなく塩分も補給しましょう。

スポーツドリンクも水分補給に用いられることが多いですが、砂糖がたくさん入っているため、むし歯の原因や生活習慣病を引き起こす原因になることがあるので、薄めたものがおすすめです。



**こまめに! のどがかわく前に! 水分をとりましょう☺**

#### HPV (ヒトパピローマウイルス) ワクチン接種のご案内

HPV ワクチンは、予防接種法に基づいた定期接種になっている「子宮頸がんを予防するワクチン」です。接種対象は、小学校6年生から高校1年生相当の女子で、公費(無料)で受けることができます。

お子さんが子宮頸がんを苦しまないために、この機会にぜひワクチン接種についてご検討下さい。なお、接種にはその効果とリスクについて十分な理解が必要です。詳しくは志木市のホームページをご覧ください。

【問合せ先】

志木市健康増進センター

TEL: 048-473-3811

## \* 食中毒を予防しよう! \*

暑い季節は食中毒が心配です。食中毒菌は10～50℃で増殖します。食中毒予防の3原則を徹底して、安全な食生活を送りましょう。

<食中毒予防の3原則>

**つけない**

**ふやさない**

**やっつける**

(買い物) 保冷バッグや保冷剤を使用

**ふやさない**

(保存) 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫か冷凍庫へ!

**ふやさない**

(調理) こまめにしっかり手洗い

**つけない**

生肉や生魚を調理する際は専用の包丁・まな板を使用するか、使用後によく洗浄・消毒する。

**つけない**

加熱が必要な食材には十分に火を通す

**やっつける**

### ポイント

: 焼く用・取り分け用のトングと食べる用の箸を使い分ける。

生肉やよく焼けていない肉を食べると食中毒を起こすことがあるのでたとえ新鮮でも肉はよく焼いて食べましょう。



### 【教育実習生の紹介】

名前:新井龍太(あらい りゅうた)

6/24~7/12まで教育実習でお世話になります!

養護教諭になるために勉強しています!見かけたら声をかけてくれると嬉しいです!よろしくお願いします!

## 注意したい子どもの夏カゼ(出席停止対象)

### ① 手足口病

手のひらや足の裏、甲、口内などに発疹ができる。熱は微熱程度。

食事が摂りにくくなるため脱水で入院することもある。

熱が下がって水分や食事が摂れるまで欠席する。

### ② ヘルパンギーナ

喉や上あごに水疱ができる。口以外には発疹が出ない。高熱を伴うことが多い。

熱が下がって水分や食事が摂れるまで欠席する。

### ③ 咽頭結膜熱

強い結膜炎と39～40度の高熱が特徴。飛沫感染や接触感染でうつる。重症化すると肺炎などの危険もある。症状が無くなって、2日経過するまで欠席する。

\*ワンポイントアドバイス\*

**脱水に注意!**

喉が痛い時は塩味や酸味の強いものは避ける。ジュース類もしみることが多いのでお茶や牛乳などがおすすめ。経口補水液なども上手に取り入れましょう。