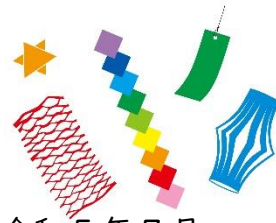


からだから 7月号

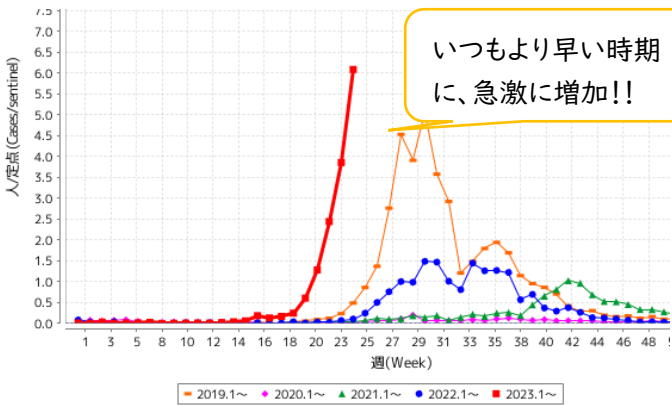
文教大学附属小学校 保健室 令和5年7月



かんせんしょうちゅういほうはつれいちゅう 感染症注意報発令中!

みなさんもお存じの通り、現在、学校内では、「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス」などの感染症にかかっている人が増えています。全国的にも子どもの感染症の数が急激に増えてきているようです。5月以降、コロナの取り扱い、インフルエンザと同様となりましたが、引き続き注意が必要です。

現在、子どもがかかりやすく風邪の症状を引き起こす「ヘルパンギーナ」、「RSウイルス」の感染者がかなり増えています。いずれも小学生より小さな子どもたちがかかりやすい感染症ですが、体が疲れている時には注意が必要です。



ヘルパンギーナの流行状況 (東京都感染症情報センターより)

いつもより早い時期に、急激に増加!!

コロナ禍にあったここ数年間は、手洗いや消毒、マスク着用といった、感染症対策を徹底して行ってきました。それにより、コロナ以外の様々なウイルスに感染する機会が減り、免疫力が低下したことで、いろいろな感染症が急にひろがっていると言われています。

気を付けたい感染症

上記の感染症の他にも、これからの季節、気を付けたい感染症があります。

手足口病

その名の通り、手の平、足の裏、口の中などに、発疹や水泡ができます。あまり高い熱は出ませんが、まれに合併症として急性脳炎や心筋炎があります。



咽頭結膜熱(プール熱)

高い熱と、喉の腫れ、結膜炎(目の充血)の症状があります。アデノウイルスによるもので、感染力がかなり強いものになります。



感染症に負けないためには!

免疫力を高めるための基本的なことは、好き嫌いせずなんでも食べて、睡眠をしっかりとることです。また、ストレスをためてしまうと、体にも心にも影響してしまうので、上手に発散していくことが大切です。

とにかく睡眠!

睡眠時間が短いと風邪



をひきやすく、睡眠不足が

続くと免疫力が低下するという報告があります。しっかり眠り、強い体を作りましょう。

モリモリ食べて!

朝食晩、3回の食事、しっかりとれていますか? 元気な体を作る



のは、口から入った食べ物です! 特に野菜や魚、果物をしっかりとりましょう

汗をかこう!


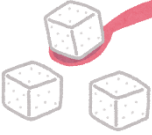
暑いと涼しい部屋で過ごす時間が多くなりますが、適度に体を動かすことで、ストレスを発散す



ることができ、免疫力を高めることができます。

あまのもののすぎちゅうい 甘い飲み物、飲み過ぎに注意!

夏の暑い日、のどが乾くと、ゴクゴク飲みたくなる飲み物は何ですか? 人によって違うかもしれませんが、選ぶ飲み物によっては、注意が必要なものがあります。のどが乾くと、冷たくて甘いジュースを飲みたくなるという人も多いのではないのでしょうか。でも、甘い飲み物には、自分たちが思っている以上に、たくさんの砂糖が入っています。

砂糖の量はどれくらい!?		
レモン風味炭酸ジュース 500ml 17個		スポーツドリンク 500ml 10個
		リンゴジュース(濃縮還元) 200ml 8個
 1個 3~4g		1つの角砂糖は約3.3gです。だいたい小さじ1杯と同じくらいです。角砂糖がおうちにある人は、角砂糖17個がどれくらいの分量なのか、角砂糖がない人は、小さじ17杯分の砂糖がどのくらいの分量なのかを、自分の目で確認してみてください。

《ペットボトルで病気に?!》

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったり...ということとはみなさんも知っていると思いますが、その他にも病気になることがあります。



「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことはありますか?

砂糖がたくさん入っているジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどをたくさん飲み続けることで起こる病気です。正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれているそうです。のどが乾いた時に、ジュースを飲むと、血糖値(血液の中の糖の濃さ)が上がります。血糖値が上がると、のどが乾き、また何かを飲みたくなり、またジュースを飲むと、さらに血糖値が高くなり、またのどが乾く...ということが続きます。この状態が続くと体の中のバランスが崩れ、おしっこの量が増える、疲れやすい、イライラする、吐き気が起こりやすくなり、重症化すると、意識がなくなり、命に関わることもあるので注意してください。



たくさん運動をして、たくさん汗をかく時などには、スポーツドリンクを飲むことで、熱中症予防にもなりますが、ふだん、のどが乾いた時や、水分補給をする時には、甘い

ジュースではなく、お茶やお水を選ぶようにしたいですね。



おうちの方へ

4月から始まった健康診断へのご協力ありがとうございました。先日、健康診断の結果を返却させていただきましたが、ご覧いただきましたでしょうか? 毎年当たり前のように受けている健康診断ですが、お子様の成長や、健康状態を把握する上で、とても重要な意味を持ちます。すでに多くのご家庭で、病院への受診を済ませていただいておりますが、まだの場合には、夏休み等を利用して、お子様の健康についてご相談ください。今後も学校生活を元気に送る上で、とても大切になってきますので、ご協力お願いいたします。