

# ほけんだより 6月

令和6年6月20日  
吉舎小学校保健室  
No.5



## 「元気を育てる生活づくり」実施中

6月19日から1週間、「元気を育てる生活づくり」の取り組みを行っています。暑かったり肌寒かったりと、天気も不安定なこの時期は、体が慣れず体調をくずしやすい時期です。そんなときこそ、健康な体づくりの土台である生活習慣を整えることが大切です。自分の生活を振り返り、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



6/14 (金) 生活委員会発表

## 早くねて、大きなプレゼントをゲット!

眠り始めると、脳の中でどのようなことが起きているのでしょうか。生活委員のみなさんが、眠っている間に脳から出るホルモンについて、劇を入れながら発表しました。



「成長ホルモン」は、夜10時から夜中の2時くらいにたくさん出るので、この時間にぐっすり寝ていることが大切だよ。

早くねると、大きなプレゼントがもらえるよ!



成長のためのプレゼントをもらう早ねさん「大きい!」、反対におそねさんは「小さい…」



成長ホルモン

からだを大きく成長させる



メラトニン

きずついた体をなおす



コルチゾール

あさ朝、気持ちよく起きる

ねる時間が遅いと、成長のためのプレゼントが小さいものになってしまいます。元気に1日をスタートできるように、早くねる日を増やしていきましょう。

## 手足口病警報発令中! ~~~~~

6月中旬に、広島県内に手足口病警報が発令されました。手足口病は、ウイルスの感染によって起こる病気で、夏に流行することが多い感染症の1つです。

### 【手足口病の特徴】

- 夏に流行し、7月にピークを迎える。
- 何度もかかってしまうこともある。
- 患者のほとんどは子どもだが、まれに大人も感染することがある。

### 【症状】

- 潜伏期間…3~6日
- 口の中の粘膜や手のひら、足のうら、足の甲などに小さな水ぶくれのような発疹が出る。
- 1~3日間発熱することがある。

### 【予防方法】

- ★流水と石けんによる手洗いをする。  
→ 手足口病は、便の中にもウイルスが排泄されるため、トイレの後には特に丁寧な手洗いをしましょう。
- ★タオルの貸し借りをしない。

手足口病は、舌や口の中に水ぼうがで、痛くて食べられなかったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。かかってしまったら、刺激にならない食べ物を食べ、水分不足にならないよう気をつけましょう。



## 保護者の皆様へ

今年度の定期健康診断が終わりました。保健調査票や問診票等、提出物へのご協力ありがとうございました。身体測定・視力・聴力検査、眼科健診、耳鼻科健診、歯科健診、内科健診については全員に結果のお知らせを配っています。心電図検査、尿検査については再検査が必要な児童のみ結果を配っています。治療が必要な場合は、早めに受診していただきますよう、よろしくお願い致します。

