

# ほけんだより

小暑を知っていますか？ 小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2017年の小暑は7月7日。七夕と同じですね。七夕かざりをつける頃を合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

## 6月の病気欠席者

熱…5日/5人 昨日熱…7日/7人 咳…3日/3人

大事とって…11日/7人

6月8日にありました歯科検診の全体結果を報告いたします。半沢先生は全体的によく磨けていますとの事。お忙しい中、仕上げ磨きをしっかりされている成果ですね！

組	ひよこ	りす	うさぎ	かば	きりん	ぞう
受診児数	9	9	10	11	11	10
う歯児数	0	0	2	1	1	1
う歯本数	0	0	3	1	2	2

## 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

### いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



### 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

