

ほけんだよ！



旭丘小 保健室

毎日あついい日が続いています。睡眠をしっかりとり、ご飯をバランスよく食べて、元気に過ごすことができますとよいですね。

7月の保健目標 夏を健康にすごそう

最近、頭が痛いと言って保健室に来る人が増えています。話をきいていると・・・



もうお昼なのに水筒のお茶を半分しか飲んでいない。

1度にたくさん飲みすぎて、1時間目で水筒のお茶が空っぽになってしまった。



そもそも、水筒を家に忘れてきた。

・・・という人がいます。

熱中症で頭が痛くなる人は多いです。大きな水筒を持ってきたのに、飲まなくてはその

重りになってしまいます。せっかく持ってきたお茶は、家に帰るまでに飲めるとよいですね。

熱中症ってなに？

からだには、体温を一定に保つように調節する働きがあります。例えば、からだ暑くなると、心臓の血管が広がって、汗が出てきます。その汗がかわく時からだの熱を奪うので、体温が下がります。しかし、汗は血液から作られるので、たくさん汗をかくとからだから水分が足りなくなり、「脱水」を起こして、熱中症につながります。

熱中症になりやすいのは、暑い中で運動するとき、気温や湿度が高い時・風がない時、急に暑くなったときなどです。特に気温が高い時は、感染症対策などでマスクをしていると熱中症になりやすいです。

また、寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。熱中症の予防には、夜はぐっすり寝る、朝ご飯を食べるなど、規則正しい生活が大切です。特に体調の悪いとき、疲れているときは、運動はひかえましょう。



ポイントは

3つの「すい」に注目！



熱中症をふせぐための、3つの「すい」を忘れずに！

- 睡眠はしっかりとり！・・・早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 水分補給はこまめに！・・・のどがかわく時は、体の水分が足りなくなっている時です。のどがかわいてから飲んではいけません。のどがかわく前に水分をとりましょう。
- 脱水に注意！・・・汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になります。だからこそ水分補給が大切です。塩分も不足しないように、しっかり朝ご飯を食べましょう！

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



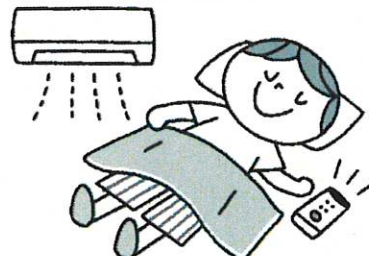
基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!



ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうすごしますか？
せっかくの長いお休みだから、
興味のあることや好きなことをトコトン追求してみても
どうでしょうか。運動したり、
楽器を弾いたり、読書をしたり、
何かに夢中になって心がワクワク・
ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」
「今までできなかったことができるようになった！」と自分でも
ビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキ
キの日々を楽しみ、新しい自分
に出会いましょう!

保護者の方へ

●健康手帳について

健康手帳を返却します。1学期に実施した健康診断の記録が貼ってあります。ご確認されましたら、最後のページに押印またはサインをし、7月14日（木）までに、担任にご提出ください。

なお、「/」となっている項目は異常なしという意味です。検査対象学年でなかったり、欠席等で学校での健康診断を受けることができなかった場合には、空欄になっています。

●マスクとハンカチの予備について

以前からお願いしておりましたハンカチとマスクの予備について、使用後の補充をお願いいたします。暑い日が続く、汗や鼻血がついてしまったり、新しいマスクがほしいと保健室にくる児童が増えていきます。ハンカチは、感染症や熱中症予防対策のためにも使用しますので、忘れてしまうとお子さんが大変困ります。新しいものを使いたい時や忘れた時のために、必ずマスクとハンカチの予備をランドセルにご準備ください。今一度ご確認をお願いいたします。