

きら☆り

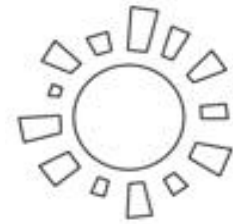


平成27年7月号
尾張旭市立白鳳小学校
保健室

～7月、8月のほけんもくひょう～

なつ びょうき よぼう

夏の病気を予防しよう！



ムシムシした不快な日が続きました。学校では、低学年で水痘やプール熱などの感染症や、体調不良で早退をする人が多いです。

キラキラ照りつける太陽の夏休みまでもうすぐです。日頃できないことにチャレンジしたり、家族のきずなを深める経験を積んだりして、からだや心をたっぷり充電してください。

ねっちゅうしょう

熱中症に気を付けよう！

私たちの体は、気温が高くなると汗をかき、その汗が蒸発して体の熱を奪うことで、体温が上がりすぎないように調整しています。しかし、汗をかくと一緒に体から水分も出て脱水状態となり、水分をとらないと、体内の水分や塩分のバランスがくずれて、体温調節がうまくできなくなってしまったときに熱中症は起こります。体重の2%の水分が出てしまうだけで、なるそうです。

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、無理をしないようにしましょう
- 食事から、暑さにつよい体をつくりましょう



ひるね ぶん
昼寝は、30分まで、夜は自律神経を整えるために、早く寝ましょう。



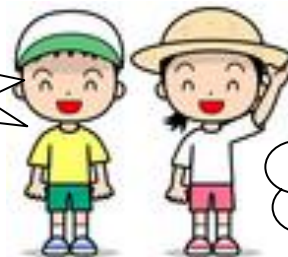
えんぶん せいしゅ
塩分摂取やビタミンをとるのに、朝のみそ汁や野菜スープ、漬け物はおすすめです。

- のどがかわく前に、「30分に1回」の割合でコップ1杯の水を、日陰で飲みましょう。
- できるだけ薄着で、帽子をかぶりましょう。こまめに、日焼け止めをぬりましょう。

いきがぶのみするのではなく、30分に1回こまめにのんでね！



しがいせん
紫外線



あと
スポーツの後は、牛乳もおすすめです。

いい汗は、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体の外に出る前にもう一度吸収されます。そのため、水分が多くサラサラで、蒸発しやすい汗といえます。また雑菌が繁殖しにくいので、においが少ない汗です。体温を効率的に下げ、熱中症を防ぐには、汗を拭きすぎないようにしましょう。



いい汗をかくには、朝や夕方涼しい時に、軽い運動などでこまめに汗をかいて、暑さに慣れて

いくことです。塩分やミネラルを吸収する仕組みが発達し、少しの汗が不快ではなくなります。反対に、エアコンのきいた部屋ばかりにいますと、たまに汗をかいても蒸発しづらく、ベタベタでにおいの強い汗となります。

じょうずな水分のとりかたを考えよう (ふさわしいものを、線で結んでみてね!)

ふつうの生活や軽い運動の時 (2つ)

たくさん汗をかく激しい運動の時 (1つ)

・アクエリアスなどのスポーツ飲料

・水

・緑茶

・麦茶

・100%果汁ジュースや炭酸飲料

・栄養ドリンク



塩分が不足をすると、「熱けいれん」とよばれる痛みを伴ったしびれ・つばりを手足に起こすことがあります。また、カフェインやアルコールが多く含まれたのものは、利尿作用により尿が出やすくなり、脱水となります。また糖分の多く入ったものは、体内の糖分を薄めようとしてさらに水分がほしくなります。炭酸の刺激によって早く満腹感を感じ、飲む水分量が少なくなります。

おうちの方へ

1 自分の値と比べてみよう。<4月の身体測定結果>

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	4年男	4年女	5年男	5年女	6年男	6年女
身長 cm	116.4	114.5	122.8	121.0	128.6	126.9	134.0	132.4	137.7	140.2	143.9	146.2
体重 kg	20.6	20.0	23.5	22.9	26.5	24.8	28.9	27.9	30.9	32.8	35.3	35.8

2 歯の学習を行いました。

1年生「6歳臼歯は歯の王様」、2年生「前歯のみがき方」、3年生「むし歯になりやすいおやつ」、4年生「目の健康」、5年生「歯肉炎の予防」、6年生「歯みがきのレベルUP」を各クラス1時間学習しました。2年生で、染め出しを初めて経験した子がいました。6年生は、市の歯科衛生士さんの指導により、歯垢が赤色(新しい歯垢)と紫色(古い歯垢)の2色染を行い、口の色にびっくりしてました。しかし、鉛筆持ちで歯ブラシの毛先を使って歯と歯肉の境目にあてて磨いたら、きれいにとれ、歯みがきの大切さを改めて実感しました。歯ブラシは、毛先が命です。1か月過ぎたら、新しいものにとりかえましょう。デンタルフロスを使うと、より歯垢がとれやすくなります。

3 病気の治療は、早めに済ませましょう。

病気の治療は、お済みでしょうか。夏休み中に治療を済ませられるように、計画的に受診をしましょう。7月13日現在の受診率は、歯科55%、眼科49%です。

尿検査は、体調等で一時的に蛋白や潜血が出ることがありますが、腎臓に異常がないか、必ず確認の検査を早めに受けられることをお勧めします。またアトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎、結膜炎等のアレルギー性疾患は、症状がある時は、治療が必要です。肥満傾向のある人は、生活のしかたを見直すことで、改善していきます。夏休みは、特に注意が必要です。だからといって、大人のような無理なダイエットは禁物です。必ず医療機関や保健室、お家の方に相談してください。

4 色覚検査を希望される方は、お知らせください。

5 届け出緊急連絡先や保険証に変更がありましたら、その都度担任までお知らせください。

6 健康手帳をお返しします

健康手帳をお返ししますので、定期健康診断の結果をご確認ください。見られましたら、裏表紙に保護者印を押していただき、1学期中に提出してください。9月早々の身体測定で使います。

7 健康チャレンジ週間ありがとうございました。

6月20日から26日にかけて、「健康チャレンジカード」をつけました。体調を崩さずに元気に登校できたことは、お子様にとって健康作りの大きな自信となります。自立をした生活の積み重ねが、健康な心身をつくりあげます。学習と共に褒めてあげてください。ご協力ありがとうございました。