

# ほけんだより 7月

野々市小学校保健室  
令和6年7月発行

## けんこうしんだん お ～健康診断が終わりました～

保護者のみなさまへ

### 「健康の記録」をお返します

「健康の記録」として、定期健康診断結果と、6月末時点での受診結果票をつづったファイルを一人一冊返します。「健康診断結果のお知らせ」のページに保護者確認欄を設けてありますので、記録をみられましたらサインをお願いします。

ファイルは、7月5日（金）までに学校へ返却をおねがいします。

※検診結果については十分注意を払い、記録を取っておりますが、測定値や結果について何かお気づきの点がありましたらお知らせください。

※1年生の心電図検査結果については、結果が出次第、受診が必要な場合は個別にお知らせします。

※定期健康診断の結果、「受診のお勧め」を個別にもらった方で、まだ受診されていない場合は、夏休み中の受診をお願いします。

※受診し、学校に提出していただいた結果票については、2学期にファイリングする予定です。

## ねच्चゅうしょうよぼう せいかつしゅうかん 熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

**こんな生活していませんか？**

**チェック**

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い

- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多いほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

**睡眠をしっかりとる**

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

**入浴や軽い運動で汗を流す**

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。



**栄養バランスの良い食事をとる**

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体動かすためのエネルギー不足に。

**のどが渇く前に水分補給をする**

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

# ことし か つよ 今年の蚊は強い・・・？！

かゆい！！

すごく腫れてしまった・・・



蚊にさされたところが  
ジュクジュクになっている！

今年の蚊は強いのか、さされた部位の腫れがひどい人が多いです。また、無意識にかきむしってしまうためか、皮膚がやぶれてしまい、水ぶくれやとびひになっている人もいます。

蚊にさされたら、適切に対処し、刺された部位の観察をつづけましょう。

## 【蚊に刺されたら】

- 流水であらう
- 腫れや熱感があれば早めに冷やす
- 家では虫刺され用の薬をぬる
- かきむしらないようにする（無意識にかいてしまうこともあるので、爪は短く清潔にしておく）
- ひどい場合は受診する



## なつやす もうすぐ夏休み



### 元気になるチャンスです！

#### 治療・受診をすませよう！

健康診断で見つけた病気や異常は、時間がとやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



#### 食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



#### 少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

## デジタル デトックス のススメ

OFF



こんな効果が！

睡眠の質が  
よくなる

目や脳の  
疲れがとれる

SNSによる  
ストレスが減る

別のことに  
時間を使える

