



ほけんだより

和気の宝

和気小学校 保健室 2024. 7. 5

7月のほけんもくひょう



夏を健康にすごそう

毎日じめじめした日が続きますね。梅雨の時期はなんだか気持ちがどんよりしたり、疲れがとれなかったり、お腹が痛くなったり…という人もいるかもしれません。そんなときはいつもより少し早めにねて、ゆっくり体を休めてあげましょう。



「まさか！」に注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!



水に入っているから
プールは大丈夫だね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

熱中症

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



休み時間の
前にも後にも
お茶をのもう!

おうちの方へ

●熱中症予防・体調管理について



学校では、毎日暑さ指数 (WBGT) を掲示し、子どもたちに注意を呼びかけています。ご家庭でも熱中症予防のために、毎日必ず水筒 (たっぷりのお茶) ・登下校時の帽子 ・汗ふきタオルを持たせていただきますようお願いいたします。ネッククーラー等をお持ちのお子さんは、登下校時につけてきて構いません。また、睡眠不足や朝食欠食等も熱中症の要因となります。梅雨のじめじめした日が続く、だるさや頭痛・腹痛を訴えるお子さんも増えていきます。体調を整えるためにも、早寝 ・早起き ・朝ごはんを中心とした規則正しい生活を心がけていただきますようお願いいたします。

しょうじょう その症状…「冷え」のせいかも？



だるい
つか
疲れやすい



しょうよく
食欲が
ない

あたま いた
頭が痛い
なか いた
お腹が痛い



ねっちゅうしょう
「熱中症にならないように」と思って体を冷やしすぎたり、冷たいものをとりすぎたりすると、今度は「夏バテ」をしてしまいます。「夏バテ」をすると熱中症になりやすくなるため、注意が必要です。



夏の
冷え性



れいぼう せっていおん ど さ
冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている

ひと なつ ひ しょう ようじん
る人は、夏の“冷え性”にご用心。

からだ ひ めん えきりよく さ
体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

からだ あたた
体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、

ショウガ、ニンニクなど

体を温める食材を

プラスする



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押しされて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

おうちの方へ

●健康診断の結果について



1学期の健康診断は全て終了しました。受診を要するものについては、それぞれの検診後、お子さんにお知らせ用紙を渡していますので、早めに受診され、用紙を担任まで提出してください。特に、むし歯は必ず夏休み中に治療が完了するようによろしくお願いいたします。用紙をなくした、もらっていないという方は、お手数ですが担任までご連絡ください。1学期の健康診断結果を全て記載した「定期健康診断の記録」は、1学期の通知簿と一緒にお子さんにお渡しします。（返却不要です）