

# ほけんだより



和倉小学校保健室  
令和6年度7月号

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテや熱中症になりやすくなってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1 つずつでもいいので、できることから生活を整え、夏を元気に過ごせるようにしましょう。



7月の保健目標 熱中症を予防して、夏を健康に過ごそう



## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

### 熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は、動かすと体内で熱が生み出され、体温が上がります。この時、汗をかいたり、血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上がり、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。



疲れがたまっていたり、普段の活動量が少なかったりすると、体温を調節する機能が弱まり、外で少しからだを動かすだけで熱中症になりやすくなります。

### 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも...

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人が多い



- 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

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

### 入浴や軽い運動で汗を流す



冷房のき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。

お風呂はシャワーで終わらせず、湯船につ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なども取り入れてみてね。

### 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。



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

### のどが渇く前に水分補給をする



のどがかわいている時は、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。

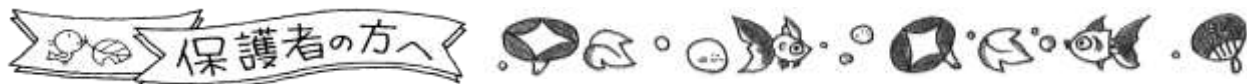
30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどがかわく前”にこまめな水分補給をしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺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、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になります。



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かえるビタミンB1も豊富です。



## ～6年生が【食事とおやつ】について勉強しました～

5月21日に6年生が、栄養教諭の杉森先生から「お菓子やジュースにはどれだけ多くの砂糖や油が入っているのか」を学びました。普段、何気なく食べている身近なお菓子を例に、実際入っている砂糖や油の量を目で見ると、驚きの声があがっていました。お菓子やジュースはおいしいけれど、体を作るのはやっぱり、毎食のバランスの良い食事が大事ですね。

能登香島給食センター管内の小学校と比べると、給食残量がかなり多い和倉小学校。飽食の時代だからでしょうか、一見残らなさそうなデザートでさえ、いくつも余ってくる現状です。ましてや野菜や魚、牛乳の残量が多いことは、言うまでもないほどです。

和倉っ子のために栄養バランスが考えられ、多くの人に関わって、一生懸命毎日の給食が作られています。苦手なものがある人も、毎日ほんの少しでも、頑張っって挑戦できるようになりますように。



## ～6年生が【全国小学生歯みがき大会】に参加しました～

6月6日(火)に、6年生が、【第81回全国小学生歯みがき大会】に参加しました。歯ぐきの病気・歯垢のつきやすいところを知り、どうやったら歯垢が取れるのかを考えて、歯みがきの基本を改めて確認したり、デンタルフロスの使い方を学んだりしました。ご家庭でも映像を見ることができずので、他学年の方も下記サイトより、ぜひお子様とご覧ください。

### 歯肉炎予防に大切な3つのポイント

軽い歯肉炎であれば、自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

01 口の中を観察して、健康な状態(じょうたい)を保つことも

歯ぐきは健康かどうかチェックしよう!



歯垢(しこう)はきちんと落ちているかな?みがき方のポイントも確認(かくにん)してみよう



02 栄養のかたよりのない食事をとること。



03 早寝(はやね)・早起きなど健康によい生活をおくこと。



歯と口についてもっと知りたい方におススメ小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」



## ～1年生でくもくん教室を行いました～

6月10日に七尾警察署の川瀬さんにご来校いただき、1年生を対象に「くもくん教室」の授業を行いました。お子様の心と身体を守ることを目的に、絵本「おしえて!くもくん」を聞き、プライベートゾーンってなあに?という勉強をしました。



### プライベートゾーンとは



「水着を着ると隠れる部分」のこと。

- 自分だけの大事な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけない。
- もし、見られたり、触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に相談する。
- ※口も大事な部分。勝手にキスしてはいけない



学校ではこの絵本のくもくんと勉強しました!

このプライベートゾーンの知識は「自分を守る力」になります。



おしえて!くもくん 保護者の方へ  
www.higashiyama.co.jp/kumokun/hogosya

「SOSに気付くためには?」「もしも、性被害を打ち明けられたら」「知っておきたい相談窓口」など、保護者の方に、今知っておいていただきたいことが満載です!



絵本「おしえて!くもくん」～プライベートゾーンってなあに?～

子供たちを性被害から守ろう! おしえて!くもくんプロジェクト



### ●●●7月のスクールカウンセラー来校予定日●●●

下木先生	3日(水)	10日(水)	16日(火)
竹林先生	4日(木)	11日(木)	18日(木)

いずれの日も、午前中です。保護者の方も面談可能です。

面談を希望される場合は、担任又は養護教諭へご連絡ください。



健康診断の結果を受けて、医療機関への受診が済んだ人は、受診報告書を提出してください。受診をまだしていない人は、お早めに。元気よく遊んだり、勉強したりするためには、健康管理が第一です!!

