



# ほけんだより

## 7月

令和5年 7月 7日(金) 発行

中野第一小学校

校長 戸崎 晃

養護教諭 土田 内田

家庭数配布

お子様が楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や運動など、様々な計画を立てていることと思います。一方、できるだけ夏休みに入る前に、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」をお願いいたします。

受診・再検査の必要があるお子様にはすでにお知らせを配布し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行っていただければと思います。また、例えば前回(昨年度)の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも改めて注目し、普段から健康についてお子様と一緒に考えるきっかけにさせていただきたいと思っています。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちてケガをしたりするケースが見られます。体調管理の面からも、しっかり意識しながら過ごしていただければと思います。

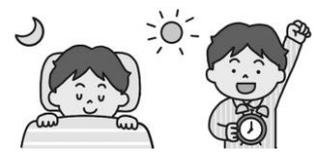


お子様と一緒に御覧ください。

## もうすぐ夏休み！ 健康な生活のために

### ①夜ふかしせずに早く寝ましょう。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

夜ふかしをされていて、いつもより遅く起きるとい生活が続けると、体内時計がずれてしまいます。一度ずれると、元に戻すことが大変になります。



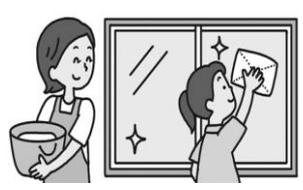
### ②朝食をしっかりととりましょう。食事はバランスよく食べ、おやつや冷たい物の取り過ぎに注意しましょう。

朝食は、午前中のエネルギーを作るために大切です。寝ていたいからと、朝食を食べないと、やる気がなくなっていくます。またアイスや炭酸飲料などの冷たい物の取り過ぎも、おなかをこわす原因になります。3食しっかり食べ、おやつはほどほどにしましょう。



### ③熱中症に気を付け、お手伝いや外遊びなどで体を動かしましょう。

毎日クーラーのきいた部屋でずっと過ごしていると、夏バテをしやすくなります。外に出るときは熱中症予防のため、帽子を被り、水分補給をして、こまめに休憩を取りましょう。汗をかいたら、タオルなどでこまめに拭いたり着替えをしましょう。また、できるだけ、涼しい時間に出かけましょう。



### ④スマートフォンやパソコン、ゲームは時間を決めて使用しましょう。

休みの日だからと、ついつい長くやりがちです。お子様と夏休みの間の使用時間を決めましょう。使用する時は、画面から距離を置いて、まばたきを忘れないようにしてください。画面に目が近かったり、まばたきが少なかったりすると、視力低下の原因になります。

# 知って防ごう熱中症

## ■熱中症になりやすい環境

気温や湿度が高い時・風がない時・急に暑くなった時・日差しや照り返しが強い時

## ■熱中症になりやすい状態

寝不足の時・朝ごはんを食べていない時・下痢や発熱がある時・前日に体調不良

## ■予防のためにできること

### ○水分補給

・のどが渇いてから水分を摂ると、汗で出た水分量の8割程度の補給で、脳が満足と判断してしまいます。そのため、のどが渇いたと感じる前に水分摂取をすることが大切です。

・カフェインが入っている緑茶は利尿作用があり、体内から水分を排出して、脱水症状を起こしてしまう危険性があります。水やミネラルが豊富な麦茶がお勧めです。

・下痢や大量の汗で脱水症状がある時には、経口補水液を飲むと良いです。経口補水液はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、体への吸収が早く行われます。(ドラッグストアなどで販売されています。)

○規則正しい生活で体調を整える。

○気温が高い時間には外出しない。

○帽子や日傘を活用する

○こまめに日陰で休憩する。



## 暑い時“こそ”肌着の不思議

いよいよ暑さも本格的になってきました。強い日差し、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい！そこで、お子様は普段肌着（下着）をつけていますか。「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人もいるでしょう。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、付けない時に比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また汗によるベタつきが抑えられて、あせもなどの皮膚トラブルにもなりにくく、清潔に保つこともできます。

汗には体の熱を冷ます役割がありますが、肌着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑いとき「こそ」下着、おすすめです。



## ～定期健康診断が終了しました～

定期健康診断の記録の配布を行います。今年度からは学校への返却はありません。御家庭で保存してください。健康診断結果のお知らせを受け取っている方は、受診後学校へお知らせのプリントを提出して下さい。異常がない方にはお知らせはありません。

なお、6年生の1年生時の健康診断結果はパソコンのシステム上、表示することができません。そのため、「けんこうカード」を御覧ください。