

# ほけんだより 7月

令和3年 7月発行  
北島南小学校 保健担当



\*\*\*\*\*  
6月からプール学習が始まり、プールからとても楽しそうな声が聞こえてきます。暑い日は特に気持ちがいいですね。でも前の日、睡眠不足だったり、プールでのきまりを守らないと、大きな事故やけがにつながります。体調を整え、きまりを守り、みんなで楽しく泳ぎましょう。  
\*\*\*\*\*

休み時間の後、汗をいっぱいかいても、そのままにしている人を見かけます。そのままにしておくと、体が冷えてしまいます。ハンカチやタオルで汗をふきましょう。また、プールがあった日は体がいつもより疲れています。夜は早めに寝て、体を十分休ませましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどで、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



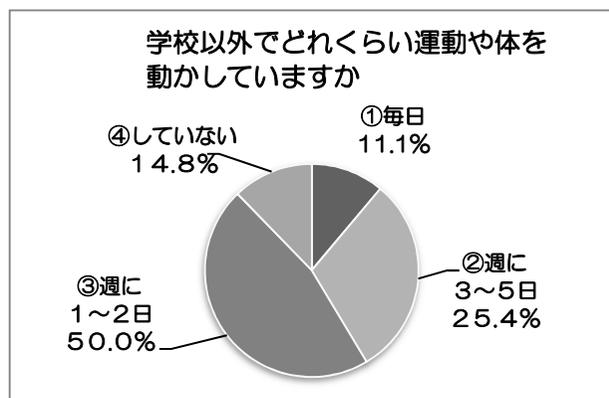
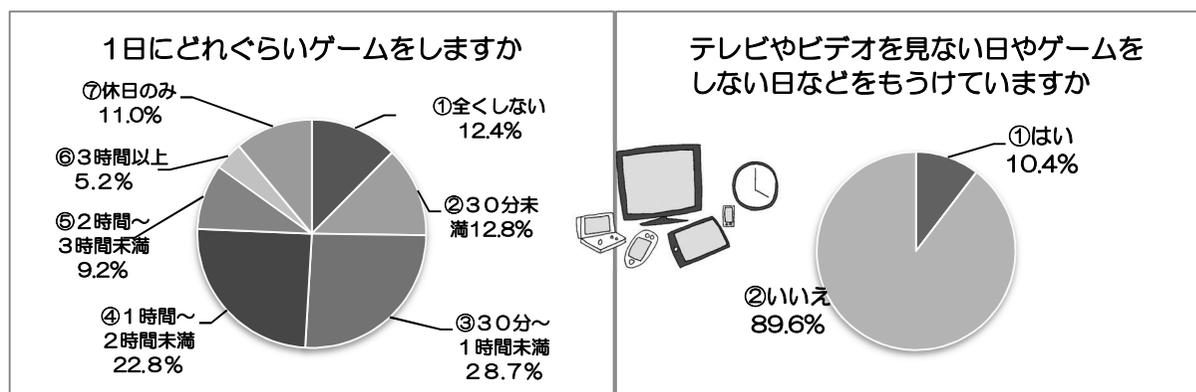
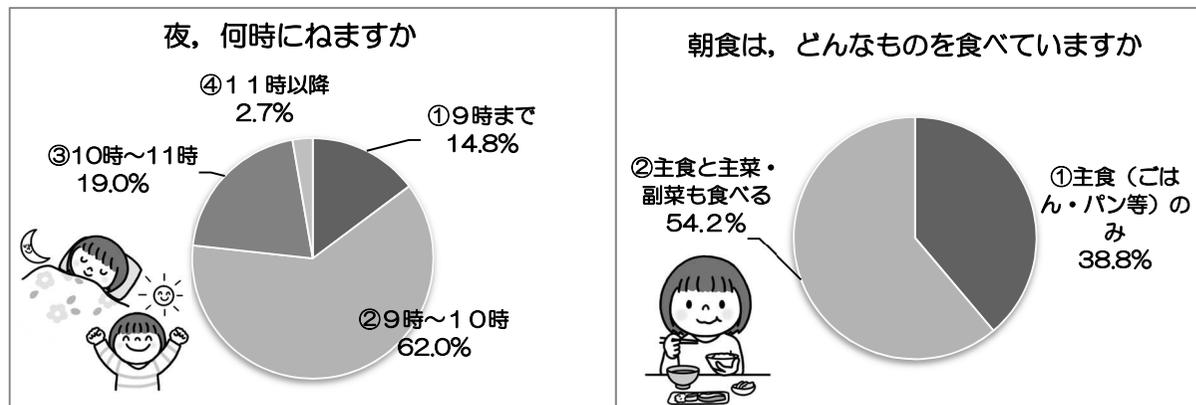
熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない  
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない  
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



## 保護者の方へ 生活習慣アンケート結果

5月に回答いただきました、生活習慣アンケート結果の一部です。ご協力ありがとうございました。



その他、起床については6時半までに起きている児童が56%。好き嫌いのある児童が68.2%。排便の頻度が毎日ではない児童が42.2%。ゲームやテレビを見ない日をもうけている家庭の平均日数が1.9日といった結果となりました。この結果を参考に、子どもたちと生活習慣改善について考えていきたいと思えます。ご家庭でのご協力、よろしくお願いいたします。

保健室では、学校で衣類を汚してしまった場合に備えて、着替えを用意しています。貸し出し後の返却の仕方は、次のとおりでお願いします。

- 体操服、くつした、シャツなど→洗濯をして返却する。
- パンツ→ご家庭で引き取り、新しい物を買って返却する。

パンツは未使用の物を用意しております。返却の際は高価な物でなくてかまいませんので、同じサイズのパンツを購入して学校へ持たせてください。(色柄は問いません。)

