

ほけんだより



とみだしょうがっこう 富田小学校 保健室 2023年7月号

7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、水分補給も心がけましょう。
今年の夏も元気に乗りきりましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

〈おうちのかたへ〉
プールのある日は、お子さんの健康観察をお願いします。



～保護者のみなさまへ～

【運動・生活に関するアンケートについて】

6月8日～6月14日に、運動・生活に関するアンケートを実施いたしました。1・2年生の保護者のみなさまご記入ありがとうございました。3年生からは児童が自分で記入しましたが、自分の生活をふりかえることができたのではないかと思います。結果につきましては、これからほげんだよりを通じてお知らせしていきますと考えております。

【歯みがきについて】

新型コロナ流行のため、給食後の歯みがきをひかえていた方もいたのではないのでしょうか。流行が一段落したので、歯みがきをしたいお子様は歯ぶらしやコップ等もってきていただけたらと思います。

【熱中症について】

夏本番を迎え、いっそう厳しい日差しが照りつけるようになりました。熱中症については、引き続き注意をお願いします。特に、水分補給のタイミングについては、のどのかわきを感じたときには、体内の水分が不足している状態です。「外出する前」「運動する前」「就寝前」など、いろいろな行動の前に水分をとっておくという習慣をつけていただければと思います。