

ほけんだより 7月

川内南小学校
保健室

先週からプールもはじまり、夏のおとすれを感じますね。
プールから「じごくのシャワー」という言葉がよく聞こえます。シャワーは、体の汚れをおとし、水の冷たさになれることが目的のひとつです。じっくりシャワーをあびると、プールの後、体が疲れにくくなりますよ。



体重の2%の水分が失われるだけで・・・

あつい環境に長い時間いたり、はげしい運動をしたりすることで、たくさんのあせをかきます。体重の2% (体重50kgなら、1kg) の水分を失うだけで、血の量が減って、さまざまな熱中症の症状がおこり、命にかかわることがあります。



夏休みも暑さに負けない体をつくろう！！

体調が悪いと、熱中症にかかりやすくなります。
夏休みにはいると、早ね・早おき・朝ごはんのリズムがくずれ、なんだか調子がわるい日が続くことに・・・

夏休み、計画的に！！



水分ほきゅうはお水かお茶で



もうすぐ



熱中症対策を忘れずに！

夏といえば、熱中症が気になります。
梅雨明けの、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意。つかれていたり、調子がよくなかったりするときは、**がんばりすぎないこと**。こまめに休けいをとることも必要です。自分や大切な人が熱中症にならないように、対策しましょう！



暑さ指数をっていますか？

暑さ指数とは、熱中症がどれだけ危険かがわかる数字です。暑さ指数は31以上にな

ると、とくに子どもは、**運動を中止**すべきとされています。

なぜ子どもかというと、背がひくく、地面により近いため、日光のはねかえりをより多くうけ、体があつくなるからです。
暑さ指数は、ニュースや新聞で毎日確認できます。保健室前のモニターにもうつっているので、毎日みてくださいね。



保護者のみなさまへ

お子さまと保護者のみなさまのご協力により、健康診断は無事終了しました。本当にありがとうございました。

健康診断結果につきまして、視力検査及び歯科健診以外は、医療機関での治療・検査や、経過観察が必要とされたお子さんに、その旨をお知らせさせていただきました。夏休みの面談にて、全健診結果を担任よりお渡しいたします。

学校健康診断は『スクリーニング』（異常・疑いのある者をふるいわける）のため、最終的に病気や異常がない場合もあります。早期発見・治療のために、できるだけ早い時期の受診をおすすめします。

お子さまの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。



きほんは3食+えいようバランス 基本は3食食べ、えいようバランスのいい食事をとり、たくさんねて、体をたくさん動かしましょう。



はげしく運動する日は、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分をとる必要がありますが、それ以外の水分は水やお茶でとりましょう。

夏休みは歯みがきカレンダーをかこう

保健委員会が歯みがきカレンダーを作成します！

歯みがきができたときは、色をぬって、きれいなカレンダーを完成させましょう！

食事の後にかならず歯みがきする力は、歯を守る、一生のたからものになりますよ。



保健キャラクター
シマナース