

ほけんたより 7月

2024年6月30日

境東小学校保健室

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、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

7・8月の保健目標 夏を元気にすごそう

熱中症
かも!?

おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



水分補給のコツ

○がぶ飲みではなく
少しずつこまめに



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



○のどが渇く前に
○塩分やミネラル、糖分と
一緒に



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

○朝起きたとき、お風呂の
後はコップ一杯分プラス



熱中症の症状



おうちの方へお願い

○水筒について

- ・6月から運動会までの期間はスポーツドリンク可（陸上記録会参加者は記録会終了まで可）となっています。体育や外遊び、登下校の前後には積極的な水分補給が必要です。しかし、糖分のとり過ぎは健康を害することがあります。糖分の入った飲み物の飲み方について、ご家庭でよく話し合ってください。
- ・暑い時期は特に、毎日水筒を持たせていただくようお願いいたします。
- ・水筒の衛生管理にも注意をお願いいたします。



○熱中症対策について

- ・登下校の時間帯も暑い日が多いため、帽子をかぶるようご家庭でもご指導ください。
- ・熱中症対策として、日傘を使用していただくこともできます。日傘が周りの人や物に当たらないよう注意して使用させてください。
- ・マスクの着用については、熱中症の危険が高い場面では外すことを基本としています。登下校でも外してもよいことを、ご家庭でもご指導ください。

○健康診断・受診報告書について

- ・6月で定期健康診断が終了しました。お子さんたちはもちろん、保護者の皆様にも書類の記入や服装などの事前準備で大変お世話になりました。ありがとうございました。
- ・定期健康診断の結果から「受診のすすめ」を配布し、受診報告書を提出いただいてありがとうございます。受診報告書が提出されていない場合、夏休み前に再度「受診のすすめ」を配布させていただきます。ご家庭やお子さんのランドセルの中などに受診報告書がありましたら、1学期中に学級担任までお渡しください。

ざぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

シャワーだけで
済ませても
いいですか？

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。

