


夏ほけんたより 7月

***** 2024年7月3日 日出学園小学校 保健室

7月に入り、1学期のまとめの月になりました。1年生もすっかり学校になれてきましたね。暑さが厳しくなってきたこの頃。休み時間などに運動をした後、真っ赤な顔をして「頭が痛い」「気持ち悪い」と保健室にやってくる子どもたちもいます。これからが夏本番。プール学習も始まりました。毎日十分な睡眠と、バランスの良い食事を取り、こまめな水分補給を心がけ、熱中症につけて元気に過ごしてほしいと思います。

また、女子の盛夏服は涼しく快適ですが、お腹も冷えて痛くなってしまうことがあるようです。オーバーパンツをはく、腹巻をするなど、お腹が冷えないようにしましょう。

はじめまして。7月から保健室で働かせていただく濱 友喜（はま ゆき）です。保健室以外でお会いできる機会は少ないかもしれませんが、登下校中や廊下などで見かけたら、気軽に話しかけてくれるとうれしいです。児童のみなさんが楽しく元気に学校生活を送れるよう、精いっぱい頑張ります。よろしくお願ひします。



熱中症に気を付けて過ごしましょう

熱中症は毎年、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多く発生します。特にまだ暑さに慣れていない梅雨明けには、熱中症によって救急車で運ばれる人が急増します。梅雨明け後の急に暑くなった日には、熱中症になりやすいので気を付けましょう。


◎こんな症状があったら熱中症かもしれません→めまい、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、だるい

☆熱中症を防ぐコツ☆

- ① 朝ごはん:** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- ② すいみん:** 寝不足だと熱中症を起こしやすいです。特に暑い日は体力を消耗するので、ふだんから十分すいみんをとっておきましょう。
- ③ 休けいと水分ほきゅう:** 外で運動するときには30分に1回は必ず暑い場所で休けいを取りましょう。水分ほきゅうも忘れずに！
- ④ ぼうしをかぶる:** ぼうしをかぶることで直射日光があたるのを防ぎます。外に出るときは忘れずにかぶりましょう




正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渴いた時に
たくさん飲む



2

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は**②**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

すいえいじゆぎょう たの あんぜん さんか
水泳授業に楽しく安全に参加しましょう

プールに入る準備はOK?

- つめは短く切りましたか?
- 夜は早めに寝ましたか?
- 朝ごはんを食べましたか?
- 目、耳、鼻、ひふに病気になる人はお医者さんに相談しておきましょう
- 健康観察をしましたか?
☆痛いところはありませんか?
☆熱はありませんか?
☆調子の悪いところはありませんか?



ルールを守って事故0に!



プールから教室まで移動する時に、すべて転び大きなケガをおこしやすいです。プールからあがったら体をよくふきましょう。肩からすっぽりバスタオルをはおっていると、とっさのときに手が出ないので危険です。タオルはきちんと手で持って移動しましょう。

健康診断後、学校医さんからメッセージをいただきました

肥満傾向のお子さんが多くみられます。食事制限をすることなく、自然と体を動かせるような遊びやお手伝いなどを取り入れ、適度な運動を心がけましょう。また、猫背のお子さんが多い印象です。猫背は肩こりや背中の痛みの原因になります。正しい姿勢(肩甲骨を内側に寄せて肩を後ろに引くイメージ)を意識して過ごしましょう。また、女の子で、髪の毛を高い位置でポニーテールにしていると、頭を振ったり、遊んでいるときに髪の毛が自分やお友達顔や目に当たって危ないです。以前、髪の毛が目に入り、角膜(黒目の部分)を傷つけてしまったことがありました。髪の毛は低い位置で結ぶなど、結び方の工夫をしましょう。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	約	個分
レモン風味炭酸ジュース 500ml	17	個分
スポーツドリンク 500ml	10	個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200ml	8	個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



7月の保健行事

日付	検診科目	対象学年	時間	場所
7月12日(金)	3Dスコリオ	5年	9:00~	中高会議室
7月18日(木)	ツボミスクール	4・5・6年女子児童の保護者(希望者)	10:30~	多目的
		4・5・6年女子(希望者)	11:45~	ホール

★3Dスコリオについては、後日、別紙を配布します。ツボミスクールについては、女子児童の保護者様へBLENDで6/22(土)にお知らせしております。ご確認ください。

保護者の皆様へ

1学期間、保健関係・保健行事にご理解とご協力をいただきありがとうございました。おかげさまで5年生の3Dスコリオ検診以外の全ての検診を無事に終えることができました。健康診断で治療や検査が必要とされた人に順次「お知らせ」をお渡ししていますが、特に結果の通知がなかった場合は「異常なし」です。より詳しい検査が必要な人はぜひ、夏休みを利用して受診をしてください。そして、結果は担任までお知らせください。ご協力お願いいたします。