

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、熱中症に気を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の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、ひふに病気がある人は
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
っぱりバスタオルをは
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。



夏休みも
生活リズム
規則正しい

スマホやゲームの
時間を決めよう

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。