ほけんだより 7月号

2024年度
泉ヶ丘小学校
保健室

7月7日は七夕です。みなさん短冊にはなにを書きますか？保健室の先生は「おいしいごはんをたくさん食べられますように」とお願いしようと思っています😊
おねがいだけでなく、目標も書いてみると良いかもしれませんね。ことばにすることで、「がんばろう！」という気持ちになれますよ。

～知ってふせごう熱中症～

今年は昨年よりも気温が高くなるといわれています。梅雨が明けると、あついあつーい夏がやってきます。そんなとき、気を付けなければならないのが「熱中症」です。熱中症にならないようにするためにはどうすればよいのか、しっかり覚えておきましょう。

そもそも熱中症ってなに？

湿度が高く、気温の高いところに長くいると、体温を調節するはたらきがうまくいかなくなり、さまざまな症状がでてきます。

どんなときにおこるの？

暑いとき、湿度が高いとき、スポーツをしているとき、しめきった室内や車の中、風がないときなどにおこります。

どんなふうになっちゃうの？

頭痛、筋肉痛、腹痛、吐き気、手足がしびれる、体温が高くなるなどさまざまです。

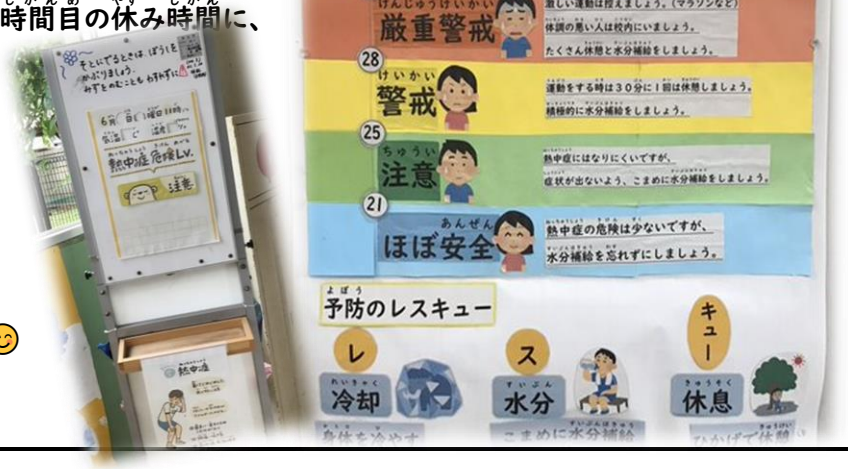
なにかおかしいなと思ったら…

少しでも調子が悪い、体がだるいなど感じたときには無理をせず、すずしいところで休みましょう。学校ではすぐに先生に伝えてください。

冷やしすぎはNG！ 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

保健室の前には、熱中症予防のものさしを掲示しています。「雨が降っているから」、「学校の中にいるから」熱中症にならないというわけではありません。
今日は警戒かな？注意かな？どんなことに気を付けようなど、みなさんも考えてあつい夏を健康にすごしましょう。
保健委員会さんが2時間目の休み時間に、昇降口まえにあるボードに「今日の熱中症危険度」をかいています。
外にでる前などに見てみてくださいね😊



長い休みは、元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。

食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食＋えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう

水分ほきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう

～保護者の方へ～

全ての健康診断が6月で終了いたしました。ご協力ありがとうございました。検診結果につきましては、歯科は全員への結果配布、それ以外は受診が必要な場合のみ、治療勧告書を配付しております。また、欠席等で未受診の場合も、受診勧告書を配布しております。治療勧告書、受診勧告書を受け取り、病院での診察・治療がお済になりましたら、学校まで診察・治療済書をご提出ください。治療勧告書、受診勧告書を紛失してしまった際には、お気軽に保健室までお問合せください。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さん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・保健室までいつでもご相談ください。

今月のひとりごと

先日部屋着を2日続けて裏返し、そして後ろ前に着ていたことに気付き、体だけではなく脳も暑さにやられたのか？と思いこの先が心配になった巻澤です。暑くてジメジメした季節がやってきました。昨年から週に1回、ソフトバレーボールをして体を動かしているのですが、練習終わりには夜でも汗びっしょりの状態です💦いずみっこのみなさんも、業間や昼休みに外へ出て、ドッチボールや鬼ごっこをして体を動かしています。まだまだ子供たちの体力に負けられない！と感じる毎日です😊