

ほけんだより



7月の保健目標

あつ 暑さに負けない

からだ つく 体を作ろう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

だんだん^{きおん}と気温や湿度^{しつど}が高くなる^{たか}日が増えて^ひきましたね。暑^{あつ}くなると体^{からだ}はどうしてもだる^{だる}くなりがちです。みんなの中に、ぐーたら妖怪^{ようかい}はいませんか？暑い^{あつ}日々でも生活習慣^{せいかつしゅうかん}をしっかりと整えれば、元気に乗り越える^{のこ}ことが出来ます。早起^{はやお}きや朝ごはん^{あさはん}など出来る^{でき}ところから、一つ^{ひとつ}でもいいので変えて^かいけるといいですね。

ゴーストバスターズ!

夏の学校に
← いたら妖怪たちが現れて
学校みんなが
← いたら なっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

← いたら妖怪をっつぱ

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふかか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D**

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E**

**病気放ちょうちん
おばけ**
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H**

ア-2-B-2-A-C-D-6-D-7-E-3-F-8-G-5-1-1

保護者の皆様へ

健康診断で勧告書を受け取った御家庭は、お子様の日々の健康や生活に関わりますので、必ず受診をお願いいたします。遅くとも夏休みが終わるまでには受診してください。



だんだんと熱中症も心配な季節になってきています。プール学習も始まり、午前中はますます活動の強度も上がっていきますので、①睡眠時間を長くとり、早く起きること ②朝の時間に余裕をもち、朝ごはんを食べる時間をしっかりと確保すること (主食のみではなく主菜や飲み物などバランスのよいもの) を御家庭で実践していただければと思います。生活習慣は御家庭での声かけや準備がなければ整いません。熱中症を予防する生活習慣について裏面に資料を載せておきますので、ご活用いただければと思います。

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。