

～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

※ お子さんと一緒に読んでください♪

令和6年7月 上尾市立鴨川小学校

保健

早いもので1学期、最後の月となりました。

連日暑い日が続いています。『熱中症』に気をつけて

夏休みが元気に迎えられるようにしてください。

熱中症に気をつけて



熱中症を予防しよう!

熱中症を予防するためには、暑さを避けるだけでなく、暑さに慣らし耐えられる体作りが必要です。体が暑さに慣れることを『暑熱順化』と言います。

ポイントは「汗をかく練習」をしていくことです。



○ 暑熱順化による体の変化 ○

暑熱順化できていない時



熱を体から放散しにくく、体温が上昇しやすい。汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。

暑熱順化できている時



汗により熱を体から放散できるようになり、体温が上昇しにくい。汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。

○ 汗をかく練習のために ○

ある歩く

ゆぶね湯船につかる

そとあそ外遊び

サイクリング

かじ家事のお手伝い



お願い

健康診断が終了し、検診ごとの結果のお知らせや治療のお勧めを配付させていただきました。すぐに受診し、学校への完了報告をご提出いただいた保護者のみなさまありがとうございました。

まだ、受診が完了していないご家庭は、夏休みを利用して治療を済ませていただきますよう、お願いします。



夏を健康に過ごすための秘訣を知ろう！

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように、食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を、時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲みすぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。



毎日牛乳を飲みましょう



牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になるそうです。熱中症予防にもつながります。

給食が終わったあとも、毎日、家で牛乳を飲むようにしましょう。



7月の給食は、セレクトデザートのでる16日（火）が最後になります。

夏休み中は、家の食事のお手伝いをすることも食育の一部です。できることから始めてみてください。

給食着やぼうし等の補修なども、休み中におねがいします。



安全



7月10日（水）は不審者対応の避難訓練

警察にも協力をいただき、不審者が校舎内に侵入したことを想定して訓練を行います。子供たちは教室の机を使ってバリケードを作り、不審者を教室に入れないように対策をします。教員は男性職員を中心に不審者対応を行います。警察官の指導のもと、不審者の取り押さえ方や、刃物を持っていた際に切りつけられない接近の仕方などを訓練します。

子供たちの中には防犯のための訓練を怖がる子もいるようです。ご家庭でも安心できるよう、訓練の大切さについてお話くださるようご協力をお願いします。