



えがお

ほけんだより

令和元年7月2日

北小学校 保健室

No.5



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう

～あつくても げんきに すごせる からだをつくろう～

さいきん む あつ ひ ぶん すいえい じゅぎょう はじ つか
最近、じめじめした蒸し暑い日が増えてきました。水泳の授業も始まり、とても疲れやすい時期です。いつもより5分でも早く寝られるように心がけて、ゆっくりと体を休めて元気に生活できるようにしましょう。

《5月に実施した生活リズムチェックの結果より》

☆よかったところ☆

- ◎朝と夜ごはんをバランスよく食べている子が多い。
- ◎目標時間までに寝ることができた子が増えてきた。
- ◎うんちが毎日出る子が増えてきた。



★なおすとよいところ★

- 全員が、寝る時間を意識して過ごす。(低学年は9時までに、高学年は10時までに寝ましょう。)
- テレビやゲームの時間を決めて楽しむ。(1時間までにしましょう。)
- 歯みがきを1日3回する。(特に朝の歯みがきをがんばりましょう。)

◎暑い日は、熱中症に気をつけよう。



☆熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

熱中症にならないために

- 規則正しい生活をする(夜ふかしして寝不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります)
 - 水分をたっぷりとり(運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう。そして休けいをしっかりととりましょう。)
 - 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない
- ※部屋の中にも、気温や湿度が高いと熱中症になることがあるので気をつけましょう。

保護者の方へお願い

6月にすべての健康診断が終了しましたので、『すこやか』を配付します。お子様と一緒に結果を見ながら、健康手帳への記入をお願いします。(そのままの結果を記入してください。)記入が終わりましたら、2学期以降も使用しますので、必ず『すこやか』を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

◎健康診断を欠席して受診にいない方は、早めに学校医を受診してくださいませようよろしくお願いいたします。