

ほけんだより



宇都宮市立石井小学校
保健室

気温や湿度が高く熱中症の危険が心配な日が続いています。この時期は熱中症だけでなく夏バテなどの体調不良が起こりやすいです。『こまめな水分補給』『バランスの取れた食事』『適度な運動』『十分な睡眠』を心がけて、元気に過ごしましょう。

まもなく夏休みになります。学校の時の生活とは違う時間を過ごすことにはなりますが、早寝早起きを心がけて、生活のリズムが崩れないように気をつけましょう。



7・8月の保健目標 **夏を健康にすごそう**



夏休み中の注意ポイントって？



夏休みは、いつもよりも自由な時間が多いので、自分のことは自分で気をつけてすごすことが大切です。こんなとき、あなたはどうしますか？考えてみましょう。

のどがかわいたときは？



ふだんの水分補給なら、水かお茶を飲みましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどを飲むといいですね！

スクリーンタイムは？



時間を決めて、遊びましょう。長時間の使用は目や体に悪いので、きょうが出来ます。

外に遊びに行くときは？



熱中症にならないように水とうとぼうしを忘れずに持ちましょう。

具合が悪くなったら？



無理をしないで！
先生や大人に言って、休みましょう。

夜寝るときは？



クーラーは控えめに。
おなかにはタオルをかけるなど、冷やさないようにしましょう。



◆◆◆定期健康診断が終了しました◆◆◆

本年度の定期健康診断も6月30日をもって全て終了しました。保護者の皆様には、書類や検体の提出などご協力をいただき、ありがとうございました。先日、お子様の成長の記録や健康診断の結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」を体のノートとともに、お渡ししました。内容をご確認いただき、保護者印欄に押印し、体のノートは担任までご提出ください。よろしくお願いたします。

また、むし歯や視力低下等、専門医による治療や診察が必要なお子さんには、通知を差し上げています。まだ検査や治療がお済みでない場合は、夏休みのお時間のある時に、病院を受診されますようお願いいたします。受診されましたら「治療証明書」や「診断票」を学校までご提出願います。



◆◆◆夏休み中の生活リズムのチェックについて◆◆◆

夏休み中は、学校への登校がないため、つい朝寝坊をしてみたり、夜更かしをしてみたりなど、生活リズムが乱れやすくなります。夏休み中もなるべく規則正しい生活を送ることで、夏休み明けの学校生活をスムーズにスタートできるのではないのでしょうか。早寝早起きの生活リズムを崩さないよう、夏休みの最初と最後の1週間に生活をチェックする『夏休み生活リズムチェック表』を作成しました。夏休み前に配布しますので、ぜひ、夏休みの課題と一緒に取り組んでみてください。保護者の方のご協力をお願いいたします。



◆◆◆たばこと健康～たばこに関するパンフレットについて～◆◆◆

宇都宮市保健所健康増進課よりたばこに関するパンフレットについて案内がありましたのでお知らせします。(対象：5、6年生)

たばこの煙の中には、約4000種類の化学物質があり、その中にはヒ素やダイオキシンなど約200種類の有害物質、約60種類の発がん性物質が含まれています。

また、喫煙は広く知られているがん以外にも、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病及び歯周病など、様々な病気を引き起こす大きな原因です。

お子様と一緒にぜひご覧になってください。



『知っておきたいたばこのこと～考えよう 将来の自分のために～』

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoudukuri/joho/1004469.html>

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

