ほけんだより

清原中央小学校
保健室

7月

今月の保健目標

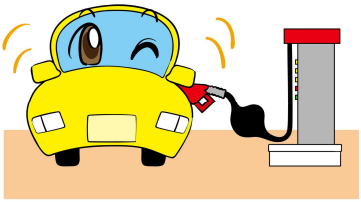
夏を元気にすごそう

７月になり，いよいよこれからが夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は，熱中症も多くなります。暑さに負けず，熱中症を予防するためにできることを一緒に考えてみましょう。

熱中症ってなに？

人の体は汗をかいたり皮膚から熱をにがしたりすることで体温調節をしています。しかし，環境の変化や体調により，体温の調節機能がうまく働かず，体温が下がらないことで起こるのが「熱中症」です。

熱中症は予防できる！



①こまめに水分をとろう！

「のどが渇いた」と思った時には，脱水症状と言って体の水分が足りていない状態です。車でいうとガソリンがない状態です。ガソリンのない車は元気に走れませんよね。人間も同じで，水分が足りていないと頭が痛くなったり，吐き気がしたりと元気に活動することができません。そうならないために「のどが渇いた」と思う前に，こまめに水分を取りましょう。

②気温にあった服装をしよう！

涼しい服装を心がけましょう。暑い日に長袖長ズボンで過ごしていると，身体に熱が溜まって熱中症のリスクが高くなります。

③規則正しい生活をしよう！

水分をとって，涼しい服装をしてしっかり対策をしていても，身体が健康でないと意味がありません。ガソリン満タンの車でも，故障していたら走れませんよね！

キラキラウィーク，朝ごはん食べよう週間を実施しました

6月17日（月）から23日（日）にかけて，第1回キラキラウィーク，朝ごはん食べよう週間を実施しました。保護者のみなさま，ご協力ありがとうございました。
児童のみなさんの振り返りを紹介します。

- 歯をみがくと気持ちがよかった。
- 歯をみがく時間が少し短かったので，次からはゆっくりとみがきたい。
- 平日は3回歯みがきをしたけど，休日は夜しかみがけなかったので，これから気をつけたい。
- これからも朝ごはんをきちんと食べて力をつけるようにしたい。
- 前回よりもよい結果になってうれしかった。
- 来年は，歯みがきと朝ごはんだけでなく，早起きもがんばりたい。

キラキラウィークが終わってからも，食後の歯みがきを忘れずに，歯を大切にしましょう。
朝ごはんも毎日食べて，元気に過ごせるとよいですね。
次回のキラキラウィークは，11月の予定です。テーマは「姿勢」についてです。

もうすぐ夏休み！！

いよいよ，みなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。
毎日元気に楽しく過ごせるよう，規則正しい生活を心がけましょう。
夏休み明け，たくさんの思い出をつくったみなさんと会えるのを楽しみにしています。

夏休みは治りょうのチャンス

1学期の健康診断で病気などが見つかったのに、まだ治りょうをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。

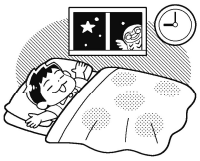
© 少年写真新聞社 2023

夏を元気に過ごすヨツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをすると、朝から元気に過ごせます。

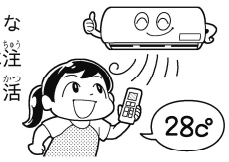


冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。

冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。

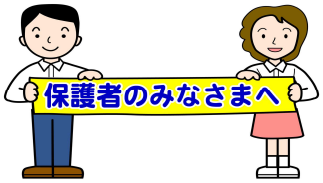
水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。

悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。

© 少年写真新聞社 2023



今月の後半から長い夏休みに入ります。規則正しい生活を心掛け，暴飲暴食や熱中症に気を付けて過ごせますようご協力をお願いいたします。
また，定期健康診断にて病院受診を必要とされている場合は，夏休みを利用して受診を済ませていただくようお願いいたします。