



令和4年  
7月1日  
白沢小 保健室

いよいよ夏本番！楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本はバランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋で過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れる事も大切です。こまめな水分補給や休憩も忘れずに！

### 7月保健目標

まも  
きまりを守って  
たの およ  
楽しく泳ごう



## 熱中症に気を付けよう！

### 水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆です。

気付かなかつたり、そのままにしたりしてしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとみましょう！

### 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- 体育の前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

「まさか！」

注意

熱中症

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから  
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

### ペットボトル症候群に注意

清涼飲料水には砂糖が多く含まれていることがあります。そのため、たくさん飲むと血糖値が上がってしまって口が渇き、さらに大量に清涼飲料水を飲むという悪循環になってしまいます。

これを、「ペットボトル症候群」と呼び、重症になると意識がなくなることもあります。水分補給には、砂糖を含まないお茶や水をおすすめします。

## こころ疲れていませんか？

6月は欠席児童が多くみられました。遠足・冒険活動教室・修学旅行が無事に終えて、ホッと  
して、少しずつ疲れが出てきているのかなと思います。心と体には密接な関係があり、常に影響を  
及ぼし合っています。保健室に来室し体調不良を訴えるお子さんの中には、心の疲れが影響し、  
頭痛や腹痛などの体の不調となって現れているお子さんも多いです。

特に高学年は思春期に入り様々な悩みを抱え、ストレスが溜まりやすい時期です。ストレスが  
溜まって心が疲れていると、食欲がなくなる、寝付きが悪くなる、頭やお腹が痛くなる、なんとなく体  
がだるく感じるなど体に影響が出てきます。心と体からのサインに気がつき、早めに対処することが  
大切です。

せんせいがた き  
**先生方に聞いてみました！**

き ぶんてんかん なん  
**気分転換は何ですか？**

- 教務主任 柳田先生 趣味の競技かるたの練習  
2-1 郷間先生 韓国ドラマ鑑賞・娘とお出かけ  
3-2 原先生 運転をしながら歌を歌う  
4-2 宮本先生 ジムで体を動かす  
5-1 池田先生 スポーツ・実際にやる方と観戦  
小人数指導 清水先生 おいしい物を食べる  
事務 佐藤先生 思いっきり運動する

こころ つか かん  
**心が疲れていると感じたら。**

なんとなく元気ややる気が出ないというときは、  
ゆっくり休んだり、自分が夢中になれること  
をしたりして、気分転換をしましょう！

がんば じぶん  
**頑張っている自分をほめよう！**



自分の気分転換を見つけて、心と体のバランスを  
上手にとって、ストレスに負けず頑張ろう。

## 知っていますか？ 脳脊髄液減少症

スポーツ外傷等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛などの頭  
痛、頸部痛、めまい、倦怠、不眠、記憶障害など様々な症状を呈する疾患です。

このような症状がある場合には、怠けなどと決めつけずに、器質的な病気も考え、医療  
機関に受診して原因を確かめることが必要です。

## おうちのかたへ

今年度健康診断が全て終了しました。保護者の皆様御協力いただきありがとうございました。

結果につきましては、「健康票」にてお知らせさせていただきました。お子様の成長の記録や健康診断結  
果等で何かご不明点等ございましたら養護教諭・佐藤早まで御連絡ください。

また、お手元に受診のすすめがありましたら、お早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。