

# ほけんだより

## No. 4

宇都宮市立新田小学校  
保健室 R3.6.30

家の人といっしょに読みましょう

日ごとに暑さが増してきました。暑さから食欲がなくなったり、睡眠不足になったりすると、栄養不足や疲れ、体力の低下が起きて熱中症や食中毒など、いろいろな病気にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、夏本番に向けて、今から暑さに負けない体を作りましょう。また、学校ではエアコンで教室内の環境を整えていますが、座席の位置の違いや、暑さ寒さの感じ方には個人差があります。衣服の調節ができる服装をしましょう。



規則正しい生活をしよう

平熱より熱が高い状態が続いていたり、咳など風邪症状があったり、少しでも体調が優れないときは、自宅でゆっくり休んでください。自宅で休養する場合は欠席ではなく、出席停止扱いとなります。引き続き、健康観察カードは必ず毎日記入して持参してください。

## 健康診断のお知らせ



内科検診の日程が  
決まりました。



検査項目	日時	対象学年	時間	留意点
内科検診	7月14日(水)	ひまわり 偶数学年	9:30~	夏用体育着を着ます。長い髪は結んでください。

※実施日は都合により急きょ変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 夏は便秘に注意

便秘とは、うんちの回数が少ないか、出にくい状態のことです。放っておくと腸内でうんちの水分が吸収され、さらに硬くなります。硬いうんちを出すときに肛門が痛むと、我慢して肛門を強く締めてしまい、うんちが出なくなるので、ますます水分が吸収されて硬くなるという悪循環になります。



夏場は気温が高く汗をたくさんかくため、脱水状態になると便の水分量も少なくなり、便秘の原因となることがあります。脱水の予防は便秘予防だけでなく、熱中症の予防にもなるため、意識的に水分と塩分を補給するようにしましょう。

～ 便秘予防に ★生活習慣のポイント★ ～

はやねはやお きそく  
早寝早起きをし、規則  
ただ せいかつ  
正しい生活をするこ  
がたいせつ  
大切です。おきたらすい  
ぶん と がっこう い まえ  
分を取り、学校へ行く前  
にゆっくりト  
イレのじかん  
時間をと  
取るようにし  
ましょう。



バランスのとれた  
しよくじ しよく  
食事を3食きちんとと  
りましょう。めんるい  
には  
やさい やくみ  
野菜や薬味などをトッ  
ピングして食べると、  
えいよう  
栄養バラン  
スが良くな  
ります。



からだ うご ちよう  
体を動かすと腸の  
うんどう かつぱつ  
運動も活発になります。  
まずはさんぽ  
散歩やそうじ  
掃除など  
のかる うんどう よ  
軽い運動で良  
いのでからだ うご  
いで体を動  
かしましょう。  
すいぶんほきゆう  
水分補給も  
わす  
忘れずに。



夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

にんげん ひる かつどう よる  
人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つた  
めには、はやお はや  
早起き早ねをして、あさはん  
朝ご飯をしっかりた  
べることがたいせつ  
大切です。よふかしあさ  
夜ふかし朝ね  
ぼうをしてすいぶん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいぶん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



ふと  
太りやすくなる

© 少年写真新聞社 2021

【保護者の皆様へ】

●毎朝の健康観察について

日頃よりご協力いただきましてありがとうございます。月曜は欠席や体調不良が増える傾向にあります。土日の健康状態や過ごし方などが影響していることもあるため、土日の健康観察についてもカードへ記入をお願いします。また、健康観察や行動の記録は潜伏期間の長い感染症の発見などに役に立つと思われまますので、長期休業中におかれましても日々の健康観察と行動の記録の記入を実施くださいますようお願いいたします。