

# ほけんだより 7月

令和元年7月 宇都宮市立城山西小学校

今年はまだ、暑い太陽があまり顔を出すことなく、夏休みを迎えることになりそうですね。  
夏休みを元気に過ごすために、生活リズムには気をつけましょう。また、外に出かける時には帽子と水筒を忘れずに。のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。

**夏休み生活リズム5つのカギ**  
5つのカギを集めてゴールをめざそう

**スタート**

①「あさ」のカギはどっち？  
 A 時間を気にせず寝る  
 B 学校に行く日と同じ時間に起きる

②「あさごはん」のカギはどっち？  
 A しっかり食べてエネルギー補給  
 B 食欲がないので食べない

③「うんどう」のカギはどっち？  
 A 外に出て元気に遊ぶ  
 B すずしい部屋で遊んで外に出ない

④「おふる」のカギはどっち？  
 A ぬるめの湯船にゆっくりつかる  
 B シャワーだけで済ませる

⑤「よる」のカギはどっち？  
 A 遅くまでテレビをみる  
 B テレビを消して早く寝る

つれづれとれない...  
もうこんな時間!

パワーが出ない!  
眠れない...

体がけだるいなあ

**ゴール**  
これで夏休みの生活リズムはばっちりだね!

# 保護者の皆様へ



夏休み中に気を付けてほしいこととして、「熱中症」と「日焼け」について、お子さんにも注意するようご指導ください。



## 熱中症に要注意！

体内で発生した熱は、血液にその熱を移します。熱い血液は体表の皮膚近くの毛細血管に広がり、その熱を外に放出して血液の温度を下げ、冷えた血液が体内に戻っていくことで体を冷やします。その結果、熱を運ぶための血液が減少します。また、汗をかくことで体内の水分量が減少します。両方の作用によって熱を運び出す血液そのものが減少し、効率よく熱を体外へ逃せなくなってしまいます。

## 日焼けのし過ぎに要注意！

日本では、4月から9月まで紫外線の量が冬に比べて3倍以上になります。私達が子供のころに比べ、現在はオゾン層の破壊により、確実に有害紫外線が増加しています。特に小児期は、大量に紫外線を浴びるのは良くないことがわかっています。だからと言って、日焼けを防ぐために、ずっと家の中にいたほうがいいということではありません。成長期にある子供にとっては、外で元気に活動することのメリットのほうが多いのです。自分から積極的に紫外線を浴びたり、無防備に強い光にさらされたりすることは避け、帽子をかぶるようにしましょう。（帽子のつばにより、目に入る紫外線の量は減少）長時間野外で活動するときには、子供用の日焼け止めを塗るなど、できる範囲で対策を取った方がよいでしょう。

### 熱中症 どうすれば防げる？

- こまめな水分補給**  
のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩**  
体温を下げるために休む
- 服装に気をつける**  
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

家族みんなで確認しましょう！

出かける時は帽子 飲み物を忘れずに！



### < お願い >

定期健康診断で受診のお知らせをもらい、まだ受診されていないお子様につきましては早急に受診されますようお願いいたします。受診後は、診断票を学校までご提出ください。