

# 7月のほけんだより

令和4年7月1日  
東台福浦小学校  
保健室

《おうちの人と読みましょう》

今年の梅雨は、21日間とこれまでで一番短い期間だったそうです。雨が降る期間が短かったため、これからの夏は、水不足やいま話題になっている電力不足が気になります。節約できる部分は節約して、体調のために適切に電気や水を使いましょう。また、これから暑くなるので、あせふきタオルや帽子（通気性のよいメッシュ素材などがおすすめです）も持ってきてきましょう。

## 熱中症に気をつけて

### 今月の保健目標「夏を元気にすごそう」

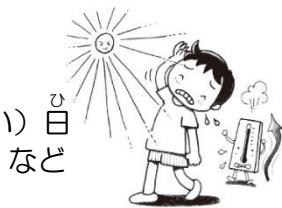
これからの時期に注意したい「熱中症」。

熱中症とは、気温が高いときやじめじめとした環境に、私たちの身体がついていけないことで起こる様々な症状のことです。



#### 熱中症がおこりやすい日

- ▶ 気温が高い日
- ▶ 湿度が高い日
- ▶ 風が弱い（ない）日など



#### 熱中症になりやすい人

- ▶ 暑さになれていない人
- ▶ 3食、特に朝ごはんをしっかりと食べていない人
- ▶ すいみん不足の人
- ▶ 体調の悪い人など



## 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



水分の中身は、基本、水かお茶でよいそうです。スポーツなどであせをかき続ける場合は、スポーツドリンクで水分補給をしましょう。

### マスク熱中症にも注意！

マスクをつけていると、のどがわきに気づかず、熱中症リスクが高まります。こまめな水分補給をすることはもちろんですが、運動をするときや登下校時の息がしづらいつきはマスクを外しましょう。

ただし、マスクを外したら大きな声でのおしゃべりはひかえましょう。



がっこうほけんいいんかい  
学校保健委員会

げんき あさ はや はやお あさ  
「元気もりもり 朝ごはん ～早ね・早起き・朝ごはん～」

6月18日(土)の2校時目に、リモート放送で学校保健委員会を行いました。

例年と異なる形での実施となりましたが、3色健康もぐもぐ委員会の5・6年の児童がアンケート結果の考察や手軽に子どもが作れそうな朝ごはんを考え、短い準備期間のなかで、発表をがんばりました。

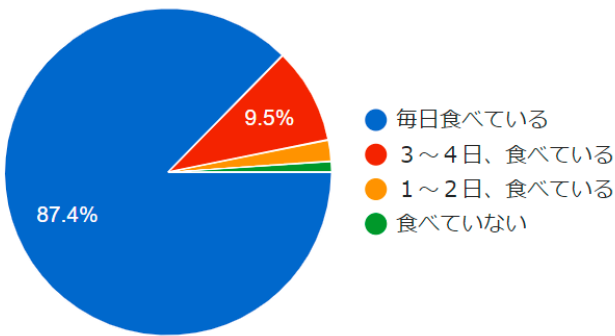
今回の保健だよりでは、アンケート結果についてお知らせします。

～当日の流れ～

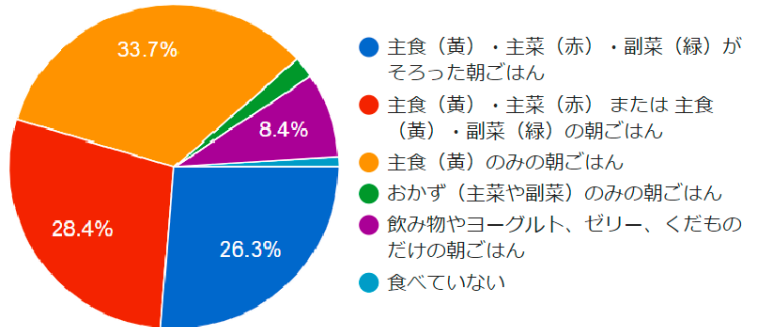
- 朝ごはんの役割について (養護教諭)
- 朝ごはんアンケート結果発表、簡単おすすめ朝ごはん紹介 (3色健康もぐもぐ委員会)
- 校長先生の話
- 各学年でふり返り・感想記入

アンケート結果 (アンケートは5月下旬に実施)

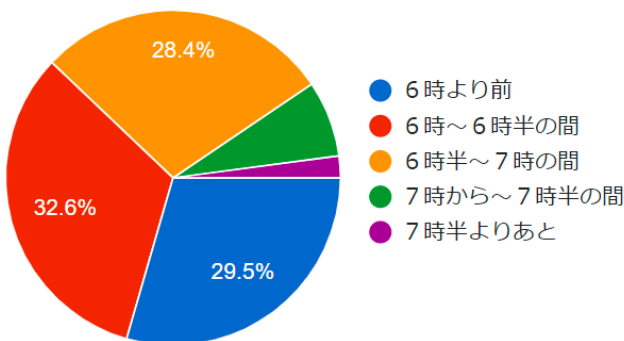
1. 学校のある月曜日から金曜日までで、何日、朝ごはんを食べていますか。



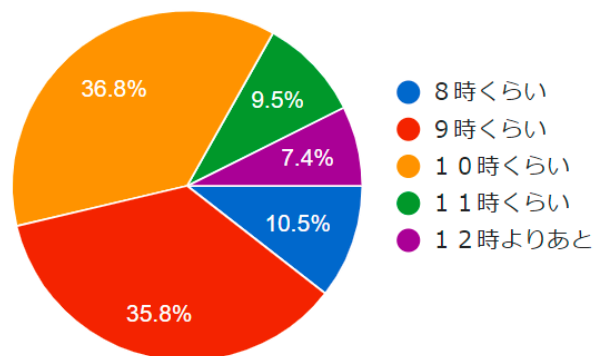
2. 学校のある日の朝ごはん、どのようなものを食べる人が多いですか。



3. あなたは学校のある日は、いつも何時に起きていますか。



4. あなたは学校のある前日は、いつも何時に寝ていますか。



アンケート結果から考えたこと (3色健康もぐもぐ委員会)

- ほとんどの人が朝ごはんを食べて学校にきている。
- 脳のエネルギーになる黄色の食べ物(ごはんやパンなど)を食べてきている人が多く、良い。
- 寝る時間が高学年になると遅くなっている傾向がある。早く寝るようにしよう。

次回の保健だよりでは、簡単おすすめ朝ごはん、児童の感想をお伝えします。保健室前の掲示板でも内容を掲示する予定です。