

7月のほけんだより

令和5年7月7日
東台福浦小学校
保健室

《おうちの人と読みましょう》

いよいよ夏本番。暑い日が多くなるので、水分補給のための水とうを持ってきましょう。その他に、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。

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



水とうの中身は、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。

ぼうしをかぶって、脳を守ろう！



熱中症予防として、「ぼうしをかぶろう」と言われます。それはなぜでしょう。

ある実験で、気温35度の暑い日にぼうしをかぶっていた人といない人が20分間運動した後、頭の皮ふ温度を測りました。

かぶっていた：39度前後 かぶっていない：50度近く

という結果だったそうです。

頭には、大事な『脳』があります。髪の毛と皮ふで脳を守っていますが、日光の熱で脳の働きが低下し、熱中症になることも。

登下校や外で遊ぶときは、ぼうしをかぶるようにしましょう。



4月から6月まで行った健康診断の結果一覧を個人の健康手帳にはり、みなさんに7月12日(水)に返します。

自分の結果がどうだったのか、もう一度おうちの人と確認してください。1~3年生は2ページ、4~6年生は3ページにはってあります。

また、お医者さんに一度くわしくみてもらったほうがいいと思われる人には、個別に「受診のお知らせ」を渡しています。

もらってそのままにせず、時間のある夏休みにいつも行っている

専門のお医者さんにみてもらうようにしましょう。

★こんな姿勢に気をつけて★

次の3つの姿勢に心当たりのある人はいませんか。

- テレビやゲーム、本を読むとき、机やゆかにあごをつけている
- ほおづえをよくついている
- うつぶせ寝をよくしている



これらは学校歯科医の錦織先生が、あごの発達のために注意する必要がある姿勢として、みんなに気をつけてほしいと教えてくれました。

上の3つの姿勢をよくしていると、あごに一定の力がかかっている状態になり、あごの位置がずれたり、動きがわるくなったりするそうです。

今回の歯科検診で、錦織先生が「上学年であごの状態が気になった子が何人かいる」と言われていたので、日頃の生活での姿勢を見直して、気をつけましょう。

児童・保護者の皆さんへのお願い

★健康手帳の保管について★

これまで学校で保管していた健康手帳ですが、今回の返却から個人での保管をお願いします。

児童それぞれがいつでも自分の健康診断結果や身体測定の結果を確認できるようにするため、また学校感染症(水ぼうそう、おたふくなど)にかかったときの出席停止期間の証明として、健康手帳に必要事項を医師に記入してもらうため、個人保管をお願いしたいと思います。

健康診断や身体計測時には、記録入力のため一時学校で保管させていただきますが、それ以外は無くさないよう、ランドセルの内ポケットや連絡袋に必ず入れておくようにしてください。

よろしくお願ひします。