

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
練馬区立旭丘小学校
No.4
7・8月の保健目標
夏を健康に過ごそう



7月に入り、だんだんと太陽の日差しが強くなりました。気温が高い日も多くなり、夏の訪れを感じます。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠不足になったりして夏バテや熱中症にもなりやすいです。保健室にも暑さから体調をくずして来室する子が増えています。こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

健康診断の結果をお知らせします！

4月からはじまった健康診断も5月ですべて終了しました。みなさんの結果はどうだったでしょうか？「健康診断の記録」をお配りします。お家の方と記録を見ながら、自分の体の様子をたしかめてみましょう。見つかった病気は早いうちに治して、健康な一年が送れるようにしましょう。
※今回配布した健康診断の記録は回収しません。お家で大切に保管してください。



:: 正しく健康診断を受けることができましたか？ふり返ってみましょう。 ::

- ・ しずかに、正しく受けることができましたか？ (はい ・ もうすこし)
- ・ 自分の名前や返事をはっきり言えましたか？ (はい ・ もうすこし)
- ・ 病気や心配なことが見つかりましたか？○をしてみましょう。

目 鼻 耳 骨 心臓 歯 尿 その他 ()

～歯科保健指導を行いました～

6月3日、18日、27日に歯科校医の沼口先生と歯科衛生士さんを講師にお招きして、各クラスで歯科保健指導を行いました（5年生は12月に実施予定です）。1～3年生、あさひ学級は歯垢染め出し実習とあいうべ体操、4年生は歯科講話、6年生はタブレットを使って2次元マッピングを行いました。歯みがきの大切さや磨き残しやすい箇所に気付くとともに、自分の歯みがきの仕方や生活についてふり返る良い機会になったようです。ていねいな歯みがきと、あいうべ体操の継続による鼻呼吸は意識的に行っていけると良いですね。



裏面もご覧ください→

.....**熱中症に注意!**.....

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。

要因① 環境 気温、湿度が高い／日差しが強い／風が弱い／
急に暑くなった日／閉めきった室内

要因② からだ 睡眠不足／栄養不足／脱水状態（下痢など）

要因③ 行動 激しい運動／長時間の外での活動／水分をとっていない



これらの要因が重なると体温調節がうまくいなくなり、体の中に熱がたまっていき「熱中症」になってしまいます。

熱中症にならないために・・・



こまめに水分補給をしよう



日陰で休めよう



たっぷり睡眠をとろう



1日3食 バランスよく食べよう



ぼうしをかぶろう

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」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なのです。気づかなかったり無視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るほうが体にはいいのです。

いつもより **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
- スポーツの前後・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、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



熱中症の危険度が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省の LINE アカウント

