

ほけんだより7月

平成29年7月3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

7月のめあて☆夏を健康にすごそう

はじめじめした梅雨の季節も、おわりに近づいてきました。夏はもうすぐそこです。みなさんの体は、夏をむかえる準備ができていますか。暑い夏を元気に過ごすためには、じりじりした強い日差しにも負けない、健康な体づくりを今からしておくことが大切です。



◆汗は体のクーラー◆



汗を上手にかけるようになることが、熱中症の予防になるんだよ

暑くなると、私たちは汗をかきます。汗には、体を冷やし、体温が上がりすぎないように調節する「体のクーラー」のような役割があります。

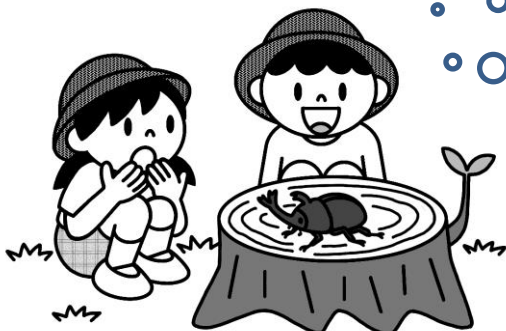
人間の体温は、健康な時は37度前後ぐらいで、ほぼ一定に保たれています。脳が皮膚で暑さを感じると、体温が上がりすぎないように信号を送り、汗腺というところから汗を出します。

◎汗を上手にかく、3つの方法

- その1：夏も外に出て運動しよう！…冷房のきいた部屋にずっといると、汗をかきにくい体になってしまいます。
- その2：夏こそ湯船つかろう！…お湯につかり、体の芯からあたたまって、汗をかく習慣をつけましょう。
- その3：水分をとろう！…夏はとくに、動く前の水分補給をしっかりと！一度にがぶがぶ飲まず、こまめに少しずつ飲むことが大切です。



そとで外に出るときは…



帽子をかぶろう！日焼け止めをぬって肌を守ろう。

虫がいそうな場所に行くときは、できるだけ長そで・長ズボンなどで、肌をあまり出さないように気をつけよう！

健康や安全に気をつけて、楽しい夏休みをすごしてくださいね☆

ほけんだより7月

平成29年7月3日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

健康診断が終わりました

4月から続いていた今年度の健康診断が、6月中にすべて終了しました。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さんは、時間がとりやすいこの時期に受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

特に、むし歯や要注意乳歯（永久歯のじゃまをしている乳歯）があるお子さんは、早めの受診をお願いいたします。むし歯は放っていても治らず、進行すると全身に悪影響を及ぼします。また、乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯にも影響が出ることがあります。（歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなるなど）



【健康診断の結果のお知らせについて】

- 1～4年生：「定期健康診断の記録」の用紙を配布します。（家庭保管用の通知になりますので、学校への返却は不要です）
- 5・6年生：健康カードを配布します。（確認印を押していただき、学校へお戻しください）

熱中症や夏バテにご注意を！

今年ももうすぐ暑い夏がやってきます。大人も子どもも熱中症や夏バテに気をつけて、家族みんなで、健康で楽しい夏を過ごしてください。

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

あらわれた症状が
こんな症状が

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



熱射病

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～



わさび

殺菌効果があり、食欲をうながす

しょうが

暑くて食欲がないときは

発汗をうながし、血行がよくなる抗菌効果もある

みょうが

胃のはたらきをよくし、解毒効果もある

青じそ

ビタミンA、Cが豊富で、殺菌・防腐効果がある

薬味でひと工夫

葉ねぎ

血行がよくなり、胃腸のはたらきを助ける

夏やさいをたくさん食べて、夏バテ知らずな体に！
ピーマン・ゴーヤ・枝豆 etc.

