

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
練馬区立大泉西小学校
校長；岩切 洋一
養護教諭：村松 優理

7・8月の保健目標

夏を元気にすごそう

もうすぐ夏休み 熱中症対策を忘れずに!

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、夏休みももうすぐ。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょう。楽しみですね!



そして、夏の始まりといえば、やっぱり熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意。からだ



が暑さになれていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいのです。とくに、つかれていたり、調子が悪くなったりするときは「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないこと。こまめに休けいをとることも必要です。長いお休み、元気で楽しくすごしましょう!

保護者の方へ ~健康診断結果を受けて~

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、いつでもご相談ください。



長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすすめよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



じっとり、だくだく…汗について

汗のはたらきとは?

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際からからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだを熱くなりすぎることから防いでいるのです。

汗をかいたら…?

汗をそのままにしておくと、からだがかたくなります。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもたもちましょう。

