

# おほけんだより 7月

令和6年7月8日  
八坂小学校  
保健室（家庭数配布）

暑かったり、涼しかったり、気温差の大きい日が続いています。そのせいか、体調不良や熱で欠席する児童が少しずつ増えています。夏休みまでもう少し。元気に学校生活を送ることができるよう、生活リズムを整えましょう。

## 7・8月の保健目標 「夏を健康にすごそう」

毎年夏バテで、夏休みはぐったりして何もできなかった・・・という人はいませんか？しっかり暑さ対策をして、今年の夏は、充実した生活を送れるといいですね。

## 夏バテを防ぐ暑さ対策！！

### 夏バテの原因は・・・？どうしたらいい？

#### 自律神経の乱れ

エアコンの使用によって室内と屋外の温度差が大きいと、体がその変化に対応しきれず自律神経がうまく働かなくなり、全身に様々な症状が起こる。



⇒エアコンの温度設定は「寒いと感じない温度」が基本です。(28℃を目安)  
肌(皮膚)は自律神経のセンサーです。できるだけ保温(上着や靴下等)をして、直接冷たい風があたらないようにしましょう。

#### 水分とミネラルの不足

上昇した体温を下げるため、大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体の外に排出され、脱水症状を引き起こす。



⇒水分摂取をこまめに行いましょう。たくさん汗をかいた時には、塩分も補給しましょう。清涼飲料水は、糖分がかなり多いものもあるため、考えて選びましょう。甘い飲み物は、またすぐに喉が渇いてしまいやすいため、飲み過ぎに注意が必要です。できるだけ水やお茶を飲むようにしましょう。

#### 胃腸の機能・食欲の低下

暑いからといって冷たいものばかり摂っていると、胃腸の働きが低下し、食欲も減退して、十分な栄養が摂れなくなる。



⇒新鮮な野菜や果物を多く摂りましょう。香辛料を使って食欲増進するのもよいです。夏はビタミン B1 の消耗が激しく、不足すると体内に摂取されたエネルギーに変換しにくくなります。そのため、ビタミン B1 を豊富に含む食品(豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごま等)を積極的に摂りましょう。また、クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し等)も疲労回復に役立ちます。

#### 睡眠不足

熱帯夜など寝苦しい夜が続くことで睡眠が不足し、疲労が溜まってしまふ。

⇒エアコンのタイマーや除湿機能を上手に活用しましょう。寝具やパジャマを清潔にし、吸水性・通気性が良いものを選びましょう。氷枕やひんやりしたシーツなどの利用も有効です。



## 大切なお知らせ



### 【8/28（水）学校保健委員会を開催します】

時間：14:00～14:45（予定）

場所：1階 会議室

内容：定期健康診断結果、スポーツテスト結果、体力面について、栄養面について等  
学校医の先生方からもそれぞれお話をさせていただきます。

子供たちの体と心の健康を考える機会です。当日はお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



## ○●健康診断結果について●○

4月から続いた健康診断が無事に終了しました。

学校医の先生からは、「挨拶ができて素晴らしいですね」と言っていただいたクラスがありました。普段の生活でも自分からすすんで挨拶ができるよう、学校でも引き続き指導していきたいと思えます。

健康診断は、発育のようすや治療した方がよい症状があるかどうかを知るとともに、自分の体や健康について学ぶ大切な機会でもあります。「去年と比べてこんなに大きくなったな」「尿検査は、体の調子を知るために大切なものなんだな」と気付くきっかけになってほしいと願っています。健康診断の結果はA4用紙で既にお配りしています。

ぜひお子さんと一緒にご覧いただき、生活をふりかえってみてください。

## 夏休み中に **治療** しよう

夏休みは治療のチャンスです。

健康診断で見つかった病気等については、色付きのお知らせ用紙をお渡ししています。

まだ受診されていない場合（歯科など）は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませていただくようお願いいたします。特に歯の治療は時間がかかりますので、今から予定を立てるとよいかもしれません。

受診後は、相談及び治療の結果を学校にお知らせください。（お渡ししたお知らせの下に医師に書いてもらうところがあります）



## 元気に水泳をするために・・・朝のチェック！！

水泳指導が始まっています。楽しく事故なく安全に水泳をするために、水泳の日の朝は、しっかり健康観察をしていただくようお願いいたします。特に、朝ごはんは必ず食べてくるようにしてください。

**朝のチェック！** はんこを押す前に... **保護者の方による健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
5. 下痢はしていませんか？
6. ジェクジェクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切ってありますか？
8. 熱はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために

保護者の方の協力をお願いします！



## 熱中症に注意！

気温が30度を越える暑さの日が多くなりました。学校では、休み時間にほとんどの児童が帽子を被ってから校庭へ出て遊んでいます。自分で気がついて行動している姿を見ることができ、嬉しく思います。

この時期（梅雨明け前後）は、体がまだ暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。熱中症予防には、こまめな水分補給や休憩はもちろんですが、屋外での活動は控え、涼しい室内で活動することも、熱中症を予防するためのとても大切な判断です。

また、熱中症の発生にはその日の体調が影響します。夏休み中も含め、普段から「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送れるようにご家庭でもお子さんの健康観察をよろしくようお願いいたします。