



2020.7.2
北明小学校
保健室

7月7日は七夕で、小暑です。この日を境に暑さがどんどん増していくという意味があり、暑さが本格的になっていきます。急に暑くなったり、蒸し暑かったりするので、暑さになれていない体には、熱中症の予防が大切です。規則正しい生活リズムで、しっかり睡眠をとり、しっかり食べて暑さに負けないように体作りをしていきましょう。

7・8月の保健目標：規則正しい生活を送ろう

◎毎日の生活が体を作ります◎

◎朝は一日の始まり、一日を気持ちよく過ごすために朝の時間を大切に！

 家を出る1時間くらい前に起きよう	 冷たい水で顔を洗おう	 朝ごはんをゆっくり、おいしくたべよう	 ご飯の後は、忘れずに歯みがき	 決めた時間にトイレに行こう
----------------------	----------------	------------------------	--------------------	-------------------

水曜日に行っている「すこやかチェック」で、ほとんどの人ができている項目は「朝ごはん」です。朝ごはんは、体の目覚めのスイッチを入れ、体温や脳の温度を上げるので体や脳が調子よく働きます。朝ごはんをゆっくり食べる時間が持てるとさーにいいですね。あまりできていない項目は、寝る時刻です。1～3年生は9時、4～6年生は10時としています。1・2年生で遅くなっている人が多いようです。大人と子どもでは「眠り」の役割に違いがあります。大人にとって「眠り」は頭と体を休めさせるためですが、子どもの「眠り」は未熟な頭と体を「発達」させるために必要なものです。子どもの脳では寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり寝ることはしっかりと心と体を作ります。「寝る子は育つ」ということです。脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。子どもの頃から、しっかり眠る習慣を身につけることが大切です。

○しっかりと睡眠をとるために・・・

 毎日の寝る時刻を だいたい決めておく	 昼間、適度に体を 動かして過ごす	 寝る前までテレビや ゲームなどしない	 寝る前に、飲んだり 食べたりしない	 部屋は暗く、 静かにする
---------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------

熱中症に注意しましょう！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！

熱中症予防のコツ①
黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

こまめに水分をとる！

熱中症予防のコツ②
運動をしているときは、コップ1杯分ほどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

麦茶やスポーツ飲料を上手にとる！

熱中症予防のコツ③
大量に汗をかくときは、スポーツ飲料や経口補水液などで塩分も補給しよう！

気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、白かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！

まわりで気分がわるい友だちがいいたら、すぐに大人に知らせましょう！

- * 子どもの場合、体の水分が5%不足すると脱水症状がおこります。のどがかわいたと感じたときには、体の水分の2%がすでに失われ脱水が始まっているといわれています。のどがかわく前に、時間をきめて水分をとるようにするといいです。
- * マスクをしていると息をすることで体を冷やすことができず、熱が体にこもりやすくなっています。また、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づきにくいので注意が必要です。
- * 気温がそれほど高くなくても、湿度が高くむし暑く感じるときは熱中症がおこりやすいので用心が必要です。

保護者の方へお願い

6月に眼科検診と耳鼻科検診を実施しました。検診で、病気などが見つかった児童にのみ結果をお知らせしています。結果をもらった方は早めに病院受診をお願いします。これからの検診の予定です。

4月に提出していただいた「結核問診票」「運動器検診保健調査票」をご家庭に戻しています。お子さんの現在の健康状態を確認され、4月と変更点がある場合は赤で記入して再度提出をお願いします。
提出は、7月7日(火)までをお願いします。

7月13日(月)	6年校医検診
7月14日(火)	全学年歯科検診
7月15日(水)	1年校医検診
7月17日(金)	4・5年校医検診
7月21日(火)	2・3年校医検診