

ほけんだより

7月号

一宮市立北方小学校 保健室

2025. 7. 15

梅雨も終わり、本格的な夏をむかえています。

梅雨が明けてもまだまだ暑い日が続きます。三度の食事をきちんととり、睡眠や運動不足に気をつけて、健康的に夏を乗りきりましょう。

7月の保健目標は、「体や身のまわりをせいけつにしよう」です。

体と身のまわりをせいけつにするために、次のようなことに気をつけましょう。

● 手洗い



*外からもどった時、トイレの後、食事の前には、忘れずに手洗いしよう。

● うがい



*外からもどったら、手洗いとセットでやろう。

● 下着



*毎日とりかえよう。
汚れた下着は、汗や汚れを吸い取る力がへるよ。

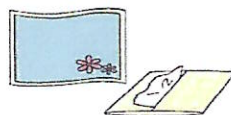
● つめ



*のびすぎているかな？
一週間に1回は、つめの長さをチェックしよう。

すてきなあなた
には どれも
大切です。

● ハンカチ・はながみ



*いつも持ち歩いています。
ハンカチは毎日きれいなものを！！

● お風呂



*1日の汚れを落として心も体もスッキリさせよう。

● 歯みがき



*寝る前に歯みがきを
忘れると、とくにむし歯になりやすいです。

熱中症ってなに？

日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなってしまう。



起こりやすいのはどんなとき？



暑いとき、スポーツをしているとき、しめぎった室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすい。

どんなふうになるの？



めまい、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、立ちくらみ、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状がある。

なにかおかしいと思ったら



少しでも調子がわるい、なにかおかしいと感じたら、がまんせずにすずしい場所で休む、体を冷やす、水分をとる。

し 知ってふせごう

ねっちゅうしょう
「熱中症」

熱中症をふせぐためには…



無理せずにとおすごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切。

おうちの方へ

*日頃より「早寝・早起き・朝ごはん」の合い言葉のもと、家庭で生活リズムを整えていただきありがとうございます。低学年では、8時台から9時台、高学年では、9時台から10時台に寝ることが理想とされています。学力・免疫力・体力を高めるためにも、続けて「早寝・早起き・朝ごはん」をお願いします。

*りんご病・手足口病・百日咳や溶連菌感染症などうつる病気が、愛知県内でも発生しています。トイレの後・食事やおやつの前・食事の準備前・そうじの後・手が汚れた時に手洗いを怠らないようにご家庭でもお子さんに声かけをお願いします。

*裏面は、「夏バテのナゾについて」です。

夏バテのナゾ

大変です、パテナイ警部!
事件が2つも起きました!

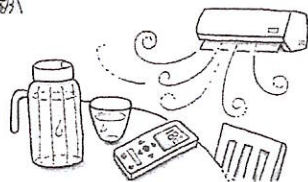
ガッツ刑事がパテナイ警部のところに慌ててやってきました。
2つの事件、2人と一緒に調査してみましょう。

事件1

いつも元気いっぱいだったホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

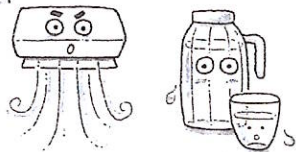
それは大変だ

これが現場です



冷房は18℃、
水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分

これは...

ホットさんの様子は明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその犯人はエアコン、水分どっちもだ!

設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えて、外との温度差で疲れやすくなるんでしたね

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。

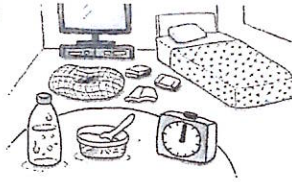
解決

事件2

今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

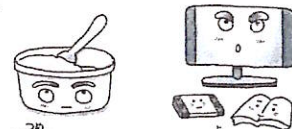
なんてこった!

これが現場です



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし

これは...

サマーさんの症状、これも夏バテだ!そして犯人は2人ともだ

そうなんですか!

ああ。冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをする、と、体が胃腸の調子を整えにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんでしたね

解決

2つの事件は無事解決、ふたりがいれば安心です。

ポイント

- ☐ エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- ☐ のどが渇く前に水分補給
- ☐ 冷たいものはほどほどに
- ☐ 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!