

# ひまわり

2023. 7. 3  
前山小学校 保健室  
ほけんだより  
第4号



## 7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう



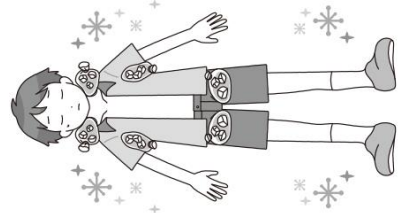
雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートします。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう。7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて今年の夏も元気に乗り切りましょう。

### 熱中症ってなに？

暑い中にいることで、からだの中に熱がたまり、からだの中の水分や塩分のバランスが崩れて起こる病気です。外にいるときだけでなく、教室や体育館など屋内にいても起こります。予防法を知っていれば防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、症状を和らげることができます。

### 熱中症の応急処置

涼しい場所で横にさせる。



服をゆるめ、からだを冷やす。

**危険!**  
熱中症が  
起こりやすい  
条件

- か**
- ・栄養不足
  - ・体調不良
  - ・脱水状態 (下痢など)

- 行**
- ・激しい運動
  - ・慣れない運動
  - ・水分をとっていない

- 環境**
- ・気温（室温）、湿度が高い
  - ・日差しが強い
  - ・風が弱い
  - ・急に暑くなった



## 熱中症予防の かきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給



# がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行いました

6月22日（木）5時間目、上郷接骨院の二井健太先生を講師にお招きし、「子ども  
の姿勢がよくなる魔法のストレッチ」をテーマに開催しました。40名近くの保護者の  
参加があり、5,6年児童が参加しました。

## しせい よ 姿勢をよくすると良いことがたくさん！！

こころ からだ けんこう  
心と体の健康



つか  
疲れにくい



しゅうちゅうりよく  
集中力



アップ

うんどうのりよく  
運動能力

アップ



## しせい ふだん 姿勢をよくするために普段からストレッチをしましょう！



### ～保護者の方へ～

#### ◆健康の記録ファイルについて

欠席者や再検査中の方もいますが、校内での健康診断が終了しましたので、健康の記録ファイルを持ち帰っています。健診結果が記入されていますので、お子さんの成長や健康状態をご覧いただくとともに、異常等がある場合は早めに受診をお願いします。（対象者には受診勧告書を配付済み）また、健康ファイルは6年間使いますので、大切に扱っていただき、確認されましたら6月か7月の体重欄に体重を記入して学校へ返却ください。



#### ◆夏休み中の「生活リズムチェックカード」について

今年度も「生活リズムチェックカード」を行います。ご家庭で一緒に取り組んでみてください。また、夏休み中も朝晩の検温、体調チェックをお願いします。

#### ◆学校医 原 紳也先生による「子どものための健康講座」について

7月5日（水）13：30～14：30 参加を受け付けています。お気軽にどうぞ。詳しくは「保健だより ひまわり6月号」をご覧ください。

#### ◆養護教諭 伴 藍未（ばん あいみ）です

前任、杉浦は産休に入らせていただきました。今後も引き続きよろしくをお願いします。



QRコードより参加票にご記入ください。