



# ほけんだより



暑さが本格的に厳しくなり、外で遊べる日が少ないですが、子どもたちは、水泳の授業や涼しい体育館で元気に体を動かしています。しっかりと睡眠をとて、暑い夏を楽しく乗り切りましょう。

## ★夏の病気を予防しよう

熱中症について知って、予防しましょう。暑いときや体調の悪いときは外での活動を控えましょう。

### ○熱中症を予防するためにできること



#### 朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日のパワーのもとです。食欲がない時も、少しでもいいので食べましょう。

#### 十分な睡眠をとる

睡眠不足だと、体調を崩しやすくなります。9～11時間寝られる理想的です。

#### 涼しい服装で過ごす

外では必ず帽子をかぶり、風通しの良い涼しい服を着ましょう。冷え冷えりなど、ユック等も使いましょう。

#### 水分補給をする

こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に飲むのがポイントです。

### ○熱中症はこんな症状があります



頭痛



吐き気



体が熱い



発熱



こむら返り など

### ○熱中症かなと思ったら



活動を止めて、涼しい場所で休みましょう。OS1などの経口補水液を飲みましょう。

涼しい場所で、首・わきの下・太ももを冷やしましょう。太い血管が通っていて、体を冷やすことができます。

それでも回復しない、意識がない、様子がおかしい場合は、救急車を呼びましょう！  
休んで体調が良くなったら場合も、病院へ行きましょう。

令和7年7月1日発行

中金小学校 保健室

## ★学校保健委員会を行いました

「ヨガで心も体もすっきり！」をテーマに、自分の心と体に集中して、静かな良い時間を過ごすことができました。ゆったりした深呼吸から始まり、ネコ、牛、コブラ、バッタ、パピー、ゴキブリなど、色々なポーズをとり、体を動かしたり、伸ばしたりしました。最後におむけになり、静かに体を休ませました。子どもたちも集中して深呼吸をしたり、難しいポーズにも挑戦することができました。

### 講師の鈴木範子先生より

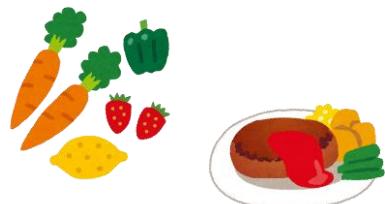
- ・ヨガをすると、自分自身と向き合うことができ、自分を大切にできるようになります。
- ・スマートフォンやゲームをする時間が多くなってしまいがちです。特に寝る前に、ゆったりと呼吸をして、静かな時間を過ごすと、ぐっすり眠ることができます。
- ・耳周りをゆるめたり、耳を引っ張って離すというストレッチを行うと、よく眠ることができます。



### 元気に過ごすための3つの秘訣

#### ① しっかり食べる！

野菜、お肉、お魚、好き嫌いせず、何でも食べましょう。お菓子ではなく、まずはごはんとおかずをしっかり食べましょう。



#### ② しっかり遊ぶ！

外に出られる日は、外で日に当たって体を動かして遊びましょう。体を動かすと、体が強くなります。そして、心地よい疲れで、ぐっすり寝ることができます。



#### ③ しっかり寝る！

早寝早起きをしましょう。寝ている間に体が作られるので、睡眠はとても大事です。ぐっすり眠るために、寝る前にメディア機器を使うのは控えましょう。



### 保護者の皆さんへ

- ・学校保健委員会へのたくさんのご参加と、「すこやかしらべ」へのご協力ありがとうございました。子どもたちからも、「家で寝る前に深呼吸してるよ。」「耳のマッサージをやってるよ。」などの声が聞かれ、嬉しく思います。今後も、学校で睡眠や姿勢の保健指導を行っていきたいと思います。ぜひ、ご家庭でも今回行った呼吸やポーズを続けていただければ嬉しく思います。
- ・夏の感染症にご注意ください。現在、全国的に百日咳が増えています。また、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病、ヘルパンギーナなどは夏に流行りやすいと言われていますので、お気を付けください。手洗いうがい、換気などの基本的な感染対策が予防につながります。また、百日咳と咽頭結膜熱（プール熱）は出席停止になりますので、ご承知おきください。