



# のびのび

令和3年7月13日

豊松小 保健だより

No. 4

もうすぐ夏休み！楽しみがいっぱいですね。これから気温が高く暑い日が多くなっていきます。暑い日が続くときは、体調管理が大切です。「こまめに水分をとる」、「外出するときは帽子をかぶる」、「規則正しい生活をする」を守って、夏休みを健康に楽しく過ごせるようにしましょう。



## 1月の保健目標 夏を健康にすごそう！

### 熱中症を予防しよう！

熱中症とは、体が熱くなりすぎて、体温の調節ができなくなり、「ふらふらする」「頭が痛い」などの体調不良が起きてしまうことです。重症になると救急車を呼ばなければならぬこともあります。

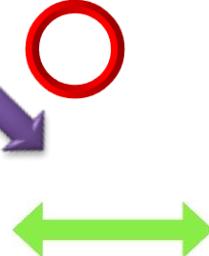
今年もマスクの着用による熱中症が心配されています。上手なマスクの使い方をして感染症にも熱中症にも負けない予防をしましょう！

### マスクをしていて

### あつ暑いときは…

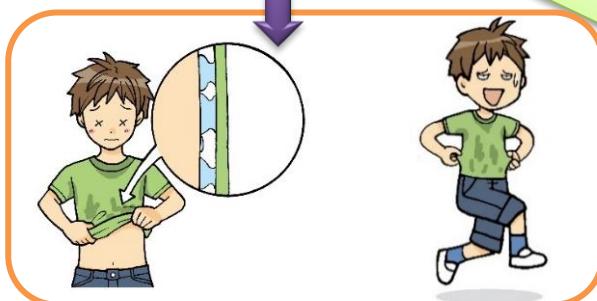
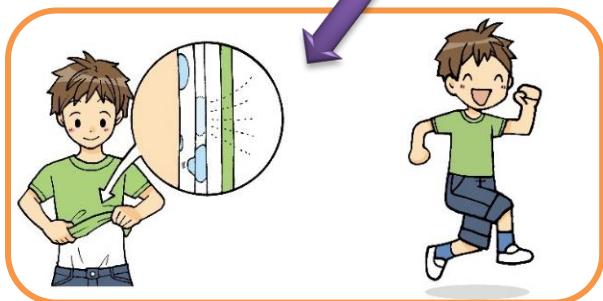


マスクをはずすときはきよりをあけましょう。  
また、マスクをとつたらしゃべらないようにしましょう。



# シャツあり VS シャツなし

どっちが快適?



衣服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのがシャツ(下着)です。

シャツなしだといつまでも汗がベタつき蒸し暑く感じます。シャツを着て、汗をかいたら着替えるようにすると気持ちよく過ごせます。シャツは吸湿性と速乾性が高いものがおすすめです。



すぐそばに  
足りないおばけ!?

## 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渴くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

「すいぶん  
水分  
が足りない…」



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しづつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

「えいよう  
栄養  
が足りない…」

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

「すいみん  
睡眠  
が足りない…」



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きのりもしくくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

## ★☆保健室から…おうちの方へ★☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

すべての健康診断が無事に終わりました。忙しくてなかなか治療に行けなかった子もいると思いますが、夏休みを利用して、早めの受診をお願いいたします。医療機関を受診した場合には、受診報告書の提出をお願いいたします。また、夏休み中に感染症や大きなかが、病気にかかりましたら担任を通じてご連絡をお願いします。