

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日
畠部小学校 保健室



7月に入り、これから暑さがきびしくなります。さて、あなた今、はだ着をつけていますか？「Tシャツ1枚だけのほうがすずしい！」と思っている人は実は損をしています。はだ着をつけているといた汗を吸い取るので、つけていないときに比べて服の湿度が下がり、すずしく感じられます。汗には体の熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑い時こそ、はだ着がおススメです！

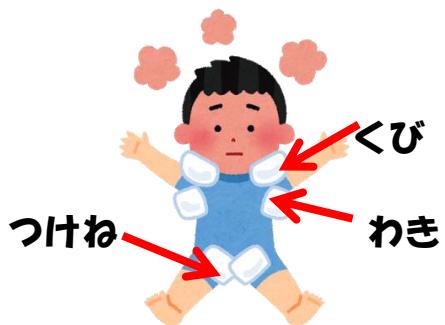
今月の保健目標 規則正しい生活をしよう



「暑くて、朝ごはんは食べる気にならないよ～」と言って、何も食べず、登校している人はいませんか？朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りなくなり、熱中症になりやすくなってしまいます。汗をたくさんかくと、水分と一緒に塩分も出てしまって、みそ汁や梅干しなど塩分を多く含むものを食べておくことがおすすめです。暑い夏だからこそ、しっかり早寝・早起き・朝ごはんを意識して熱中症に負けない体づくりをしましょう。

熱中症予防ためのお約束

- 朝ごはんを必ず食べきましょう。
- 外に出る時は、帽子をかぶりましょう。
- 外で遊ぶ時、登下校中はマスクをはずしましょう。
- のどが渴く前に、水分補給しましょう。
- 体調が悪い時は、無理して遊んだり、運動したりするのはやめましょう。
- 赤旗が立っている時は外で運動したり、活動したりしないようにしましょう。
- 「なんか変だな、おかしいな」と感じたら、すぐに近くの先生や大人、友達に教えてください。



熱中症になってしまったからだひら、とにかく体を冷やすことだいじが大事！体温が下がるとかいふくりよく回復力がアップします！



なつやす ちゅう じょうす つ 夏休み中、メディアと上手に付き合おう！



なつやす あつ がいしゅつ き す じかん なが おも
夏休みは暑くてなかなか外出する気にもならず、おうちで過ごす時間が長くなると思い
ます。おうちでゲームやテレビ、スマホメディア機器を長時間見続けると、目や脳、体にい
ろいろいろなよくないことがおきます。 健康のために、メディア機器を使う時間を少しづつ短
くして、コントロールできるようにしましょう。

①メディア機器にふれる時間やルールを決める。

けいたい あそ じかん つか じかん
携帯ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使う時間など
ひと はな あ き
をおうちの人と話し合ってルールを決めよう。



ルール：

②寝る1時間前はメディアを使わない。

よる まえ けいたい で ひかり みつづ
夜ねる前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光を見続けると、
ねつ しつ わる
寝付きにくくなり、すいみんの質が悪くなります。
ね まえ ほん よ
寝る前は本を読むなどゆっくりすごしましょう。



おうちの方へ



- 心の相談員の年代司穂先生は、7月3日（月）・7日（金）・10日（月）・12日（水）・19日（水）の9時30分～15時30分の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日の10時～16時の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。
- お茶を多めにご準備いただき、必要であれば、OS1 や塩分タブレットなども持参し熱中症対策をお願いいたします。
- 金属製容器の使用方法による食中毒に注意してください。飲み物を保管する金属製用品の使い方を誤ると、銅などの金属が溶け出して食中毒を起こす危険性があります。

- ①食品（飲み物）が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
- ②酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- ③古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること

< 水筒・やかん等 >



+

< 酸性の飲料 >

スポーツ飲料、炭酸飲料、
乳酸菌飲料、果汁飲料など

