

7月のほけんだより

令和6年6月27日(木)
港区立高輪台小学校

7月7日は七夕。7月8日は二十四節気の小暑でもあります。小暑の頃から暑さが本格的になってくると言われています。気温や湿度の急激な変化で、よく晴れてジリジリした日や、ジメジメした日があり、なんとなく体調がよくなかったり、気分がすっきりしなかったりする人がいるのではないのでしょうか。しっかりと睡眠をとって、毎日ゆったりとした気持ちで過ごせるようにしましょう。また、本格的な夏に向けて暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

水泳指導が始まっています！！プールに入る前に自分でチェック！！

- 昨日はよく眠れましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べてきましたか？
- 爪は切っていますか？
- 体温は測ってきましたか？
- 体調はどうですか？

水泳は思っている以上に体力を使います。また、命を落とす危険もあります。朝お家の人と行う健康チェックにプラスして水泳の直前に自分で、もう一度健康チェックをしましょう。準備運動をしっかりと行い、きまりを守って安全で楽しい水泳の学習にしましょう。欠席をして内科・眼科・耳鼻科検診をまだ受けていない人は早めに受診しましょう。



保健室で貸している、氷嚢や氷嚢を入れる袋が日に日に減っています。机の中やおうち、ランドセルの中にある人は、保健室へ戻してください。

《保護者の皆様へ》

定期健康診断が終了しました。各種提出物などのご協力ありがとうございました。結果が書かれている「定期健康診断の記録」をお渡しいたします。お子さんと一緒にご覧になり、健康や生活の様子を振り返ってください。まだ、結果が出ていない項目につきましては届き次第、別紙にてお知らせいたします。医療機関へ行かなければならない疾患がある場合は早めに受診されることをお勧めいたします。

定期健康診断の結果はご家庭で保管をお願いいたします。封筒につきましては、印を押していただき、学校にお戻しくください。

その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった。

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしましょう。ポイントは”のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日、夜更かししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能のうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるとよいですね。

クイズ

汗っかきは誰?

- ① ヒト
- ② ペンギン
- ③ ウマ

【答え】①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知っていますね。実はウマも白い泡のような汗をかきます。暑い夏も元気に過ごすために、汗をかいて体温を下げています。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないため汗はかきません。