

ほけんがより 7月

令和7年6月30日

港区立高輪台小学校

梅雨ですが、真夏のような暑い日や、シトシトジメジメとした日など安定しない天気が続いています。この時期は体力や食欲が落ちたり、明るい時間が長くなってきているので睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけて、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

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。水分補給・準備運動をしっか

りを行い、きまりを守って安全で楽しい水泳の学習にしましょう。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。



ペットボトルに隠されたワナ

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を 2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の

数が増えた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、

一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が

経つとどんどん増えていきます。そのため、次の2つのことに気を付けましょう。



- ①開けたら早めに飲み切ろう ②暑い部屋に置きっぱなしにしない

《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、学校へお戻しくください。

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣の関わり

私たちの体は、汗をかいて血管を広げたりして皮膚から熱を逃して、体温を36～37度ぐらいに保っています。この体温を調節する機能は、生活習慣と大きく関係があります。不規則な生活が続く、疲れがたまるとこの機能が弱まり、熱中症になりやすくなってしまいます。今の生活を振り返ってみましょう。



熱中症かも・・・

- ★大量の汗 ★めまい
- ★こむら返り★嘔吐
- ★頭痛 ★意識障害など



睡眠をしっかりとる

寝不足だと、疲れがたまっていき、体温調節がうまくできなくなってしまうので、少しの運動でも体温が上がりやすくなってしまいます。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に汗がかけず体温調節がうまくいきません。



疲れをとるポイントは1日9～12時間(年齢によって違います)の睡眠と早寝早起き朝ごはんの生活リズムを整えることです。

お風呂はシャワーだけでなく湯船につかって、汗を流すようにしましょう。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をする

暑くなると食欲がわかずさっぱりしたもの・・・そんな日が続くと、栄養バランスが偏ってしまいます。また朝食を食べないと体を動かすためのエネルギーが足りなくなってしまうので、



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスのよい食事をとりましょう。また、毎日、朝食を食べてエネルギーチャージして登校しましょう。

のどが渇く前に水分をとる

のどが渇いているときは、水分が足りていないということです。水分が足りなくなると、体中を駆け巡っている血液がドロドロになってしまいます。そうすると熱を外に逃しにくくなります。



30分に1回、お風呂に入る前後、起きた時・寝る時など飲むタイミングを決めてこまめに水分をとるようにしましょう。

歯科校医の鈴木先生による歯科指導を行いました

毎年、3年生と5年生に指導をしていただいています。染め出しを行い、自分の歯のどの部分かがみがけていないかを目で見てみがきかたのクセを見つけることができました。その後、鈴木先生と一緒に隅々まで歯みがきをし、みがき終わった後、歯がきれいになった実感をもった人が多かったようです。

また、鈴木先生が実際に釣った魚の歯を見せていただき、魚によって歯の形が全く違う様子を見ることができました。歯みがきは続けることが大切です。毎日、きちんと磨きましょう。

