

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねん がつはっこう
令和6年7月発行



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標



ねっちゅうしょう よぼう
**熱中症の予防を
しよう**

3日に、今年初めて愛知県に熱中症警戒アラートが発令されました。朝から暑い日もあり、登校中に体調不良となって、登校後保健室へ来る児童もいます。「水分補給をする」「帽子をかぶる」だけでなく、日々の健康管理が熱中症に対してのとても大切な予防策になります。夏休みの間も、健康管理に気をつけて、元気に楽しく過ごしてください。

あつ 暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
きめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



★こんな時にも熱中症になるよ!★

【ねている時】

寝汗や吐き出している空気の中に水分が含まれていて、思っている以上に水分を失っている!

【お風呂】

浴室や洗面所を、湿気がこもりやすいので、長時間過ごすときは注意が必要!

【プール】

水温が高いと熱中症のリスクがアップ。しかも汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているのか気づかない!

対策はこまめな水分補給です、のどが乾く前に飲みましょう。

つか 使い方、
あっているかな?

夏休み 中心配されることが、携帯電話(スマートフォン)、ゲーム、テレビ、パソコンなどの使いすぎです。

「時間があるから」「暇だから」でつい使ってしまうということがないよう、家族で使用するときのルールを再確認できるとよいです。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

デジタル
デトックス
のススメ



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる
SNSによるストレスが減る



目や脳の疲れがとれる
別のことに時間を使える

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

◆◆◆◆ おうちの方へ ◆◆◆◆

○ 「定期健康診断の記録」を配付します

1学期の健康診断が終わりました。問診票の記入や受診報告書の提出など、ご協力いただきありがとうございました。お子様を通して「定期健康診断の記録」を配付いたします。

1～3年生は健康手帳の5ページ、4～6年生は健康手帳の3ページに貼ってありますので、ご確認後、健康手帳の最終ページにある<保護者印>の各学年1学期の所に、印鑑を押印またはサインをし、終業式（7/19）までに学校へ提出してください。

「受診のおすすめ」を受け取ったのに、まだ医療機関に行けていないご家庭は、ぜひ夏休みを活用して行ってください。



○ 十分な水分を持たせてください

お子様の中には、午前中ですでに水筒の中身が空っぽになっている子もいます。お子様に、水分量が足りているかを確認し、下校時まで困らないようにしてください。

また、教室内の座席配置によっては、エアコンなどにより体が冷えすぎてしまい腹痛を起こす子もいます。上着を持たせるなどの工夫をお願いします。



○ 9月に身体測定を行います

9月上旬に身体測定を予定しています。実施日は、また後日お知らせします。