

ほけんだより 7月

令和6年 7月 2日
 狛江市立狛江第一小学校
 保健室

もうすぐみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。勉強や習い事を頑張ったり、好きなことに熱中したり、お家でゆっくり過ごしたりと、それぞれの過ごし方があると思います。5・6年生は移動教室もひかえていますね。体調を崩してしまったりは、せっかくの夏休みを満足に楽しめません。夏バテや熱中症にならないような健康で強い体づくりをしましょう。元気に過ごして、たくさんの思い出を作ってくださいね！

7月の保健目標 「規則正しい生活をしよう！」



早寝・早起きをしよう



1日3食 しっかり食べよう

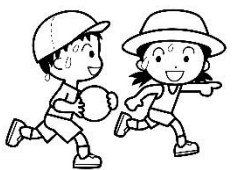


ゆっくりお風呂に入ろう

夏を健康に過ごす 5つのポイント！



涼しいうちに 勉強や宿題をしよう



水分ほ給を こまめにしよう



のどが潤いていなくても飲むようにしましょう。おうちの中でも熱中症になることがあります



冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

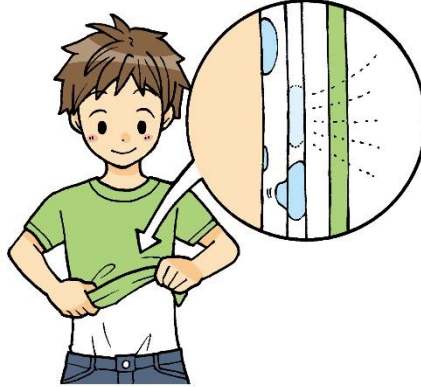


夏に下着はいらない？夏の下着の大切な役割



① 体を清けつに保つ

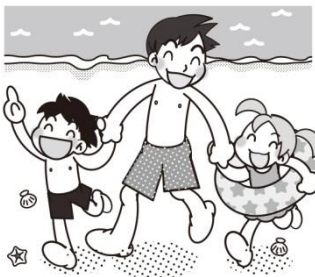
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つことができます。汗をかいてにおいが気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでにおいが気になりません。



② 衣服内の温度変化から体を守る

汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の調子が悪くなってしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくすることができます。

安全で楽しい夏をすごすために



海・川・プールなどに入るときは大人の人と一緒に



をつたえよう



かみなりが鳴り始めたら建物の中に避難

保護者の方へ

6月27日をもって、すべての定期健康診断が全て終了しました。御協力ありがとうございました。各検診の結果について、健康手帳のP3～4に用紙を貼り付けてお返しします。御自宅でお子さんと御確認いただき、押印のうえ7月12日までに担任に提出をお願いします。

また、夏休みは生活も不規則になりやすく、体調をくずしたり、体力が落ちてけがをしやすくなったりします。お子さんが2学期を元気にスタートできるように、体調管理の面も意識してすごしていただきますようお願い申し上げます。

