

ほけんだより

児

令和3年7月

樟葉北小学校

保健室

いちがつきおちか
一学期が終わりに近づいてきましたね。いよいよこれから夏本番です。早く寝て早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けないからだづくりをしましょう。外は暑いですが、教室はエアコンが効いています。授業中に体が冷えてしんどくならないように、寒いと感じたら羽織れるものを持ってきておくといいですね。



夏の体調 あるある

夏はあつてきらい!という人も多いのではないでしょうか? 暑いから、というだけではなく、体調を崩しやすくなる人も多いです。みなさんもこんな風になったことないですか?

外は暑いから、クーラーがきいた部屋で過ごすことが多いよ。そしたら、頭が痛くなって、体はだるいし、食欲がわかなくなった。



それはクーラー病かも...

からだの中にある自律神経という、体温や汗をコントロールしているところの調子が悪くなり、不調があらわれます。

お風呂で湯船につかって、からだをあたためるようにしましょう。

毎日暑くて、食欲がなくなっちゃった。だから炭酸ジュースを飲んだり、アイスクリームとかかき氷とか、冷たいものばかり食べていたの。そうしたら、なんとなくだるくて、元気が出ないんだよ。



それは夏バテかも...

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが弱まり、栄養を十分に吸収できずに、体力が低下して夏バテになってしまいます。また、冷たいものはお腹をこわす原因にもなります。

夏バテ予防には規則正しい生活リズムが大切! 早く寝て早く起きる、朝ごはんをしっかり食べることを意識して過ごしましょう。

暑い日に友だちと外で遊んでいたら、頭がぼーっとして気分が悪くなったよ。帽子をかぶっていなかったからかな。あと寝不足だったし、朝ごはんも水分もとってなかった...



それは熱中症かも...

睡眠不足だったり朝ごはんや水分をとっていなかったりすると、熱中症にかかりやすくなります。また、外に行くときは帽子をかぶりましょう。

早ね早起き朝ごはん水分ほきゅうが大切! 朝ごはんはしっかり食べて、こまめに水分をとるようにして、予防に努めましょう。

雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

おうちの方へ

学校での健康診断後に、必要な人には治療をお勧めするお手紙をお渡ししているところです。医療機関のなかには、その「治療報告書」を医師に書いてもらうために、文書料が必要となるところもあるようです。「治療報告書」は受診されたことを学校で確認させていただくものですので、文書料が必要になる場合は、治療報告書に保護者による「受診しました」というサインをしていただいたものでも構いませんので、ご承知おきください。

7つのまちがいをさがそう!!

答えは保健室の前に貼っています。

