

ほけんだより



平成30年7月4日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保 健 室
 1～3年生 用

7月になり、いよいよこれから夏本番です。さて、7月7日は「七夕」ですね。
 みなさんには、どのようなねがい事がありますか？小さなおねだりや、大きな目標。
 いろいろなねがい事のたんざくをつるしたささの葉は、にぎやかでしょうね。みなさん
 のねがいが、天にとどきますように。



げん き なつ 元気に夏をのりきろう

あつい夏を乗り切るために、しっかりと体力をつけておきましょう。

まいあさ 毎朝、おなじ時間に起きる

あさ 朝ごはんをしっかりと食べる

そと からだ 外で体を動かす

みず 水、お茶 スポーツドリンク
 で水分ほきゅう

テレビやゲームは 時間を決めてする

おふろは湯ぶねであったまる

てあら 手洗い・うがいをわすれない

いつも、おなじ時間に早くねる

なつ き 夏のやけどに気をつけて！

「やけど」といえば、火を使うときに気を付けるもの…でも、それだけではありません。
 夏のあつい日に、校庭や公園で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」になる原因がひそんでいます…

「うんてい」

「鉄ぼう」

「すべり台」

などの遊具はかなり“あつく”なっています。手の平や足をやけどするキケンがあるので注意しましょう。

もし、やけどをしてしまったら、すぐにきれいな水でしっかりと冷やしてください。



ほけんだより7月

平成30年7月4日
昭島市立共成小学校
校長 佐伯 孝司
保 健 室
4～6年生 用

今年はあるという間に梅雨が明け、暑い日が続いていますね。いよいよ夏本番です。青い空がいっぱいになり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにチャレンジしてください。



夏を健康に過ごそう！

あ さ・ひる・ゆう
と、バランスよく

栄養バランスのよい食事を、三食しっかりと摂りましょう。
特に朝ごはんは脳とからだの大切なエネルギー！
朝ごはんぬきが続かないようにしましょう。

つ めたいものは
ほどほどに

つめたいものの食べすぎや飲みすぎで、内臓まで冷えてしまうと、食欲がなくなったり、下痢をしたりします。夏バテの原因にもなります。なるべく温かいものを食べましょう。

さ いしよに決めよう
量と時間

おやつをだらだら食べていると、胃腸の休まる時間がなくなり、夏バテの原因になります。おやつは時間を決めて、食べる量だけお皿に出しましょう。

に ちゅう活動
夜はすいみん

すいみんは心とからだを休ませるだけでなく、成長するためにもとても大切。起きる時間、ねる時間を決めて、ぐっすり眠りましょう。

ま いにち歯みがき
忘れない

むし歯の原因になる歯垢は、歯みがきをしないと取れません。
歯垢の中のバイ菌は、ねむっているときに増えるので、夜ねる前は必ずみがきましょう。

け がや事故には
気をつけて

けがをしてしまったら、せっかくの夏を楽しめません。こんなことをするとどうなるかな？ 行動する前にちよつと想像してみよう。危ないところは近づかないようにしましょう。

な つの病気を
予防する

熱中症、感染症、食中毒…。夏にかりやすい病気はたくさん。規則正しい生活や手あらいを忘れず、しっかりと体調管理をしましょう。

い つも清けつ
気もちよく

夏はあせをたくさんかきます。あせをかいたらタオルでふきとりましょう。下着を着ると、あせを吸いとり、皮ぶをせいにしてくれるます。

虫にさされないための予防とさされてしまったときの対処法です。

- 虫よけスプレーを使う
- 虫が多い場所に行くときは長そで、長ズボンで

- さされた場所を冷水であらう
- かゆくてもかきむしらない

今年はおつという間に梅雨が明け（関東甲信地方で6月の梅雨明けは初めてのこと）、最近ではうだるような暑さが続いています。夜も気温が高く、体にこたえる暑さですので、体調を崩さないように気を付けてください。



共成小の子供たちは元気いっぱい。休み時間は外に出てサッカーや鬼ごっこ・一輪車など、暑さに負けずに遊んでいます。



しかし、気になることが一つ。それは、「汗の始末」です。



たくさん遊んで、たくさん汗をかいて教室に戻ってくるのですが、汗をふかずにタラタラたらしめている様子が多く見られます。校内は冷房がきいているので、そのままの状態していると体が冷えすぎて風邪の原因になったり、あせもなど皮膚トラブルの原因にもなります。

ぜひ、暑い季節は「汗ふきタオル」を持たせてください。

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



～わたしの元気は わたしがつくる～

今週の月曜日、保健委員会の児童による「ヘルシータイム」がありました。ヘルシータイムとは「自分の体の様子を知り、健康について楽しく学ぶ時間」です。保健委員会の児童が内容を考え、計測や健康に関する説明をしました。

今回、新しく取り入れた項目が「手洗い名人になろう」です。あわあわ手洗いの歌に合わせて、正しい手洗いの仕方を学びました。手洗いは上手にできていたのですが、ハンカチを持っている児童が少なく残念でした。毎日、清潔なハンカチを持ってきてください。



ヘルシータイムで人気なのが「片足チャレンジ」です。手を横に広げ、目を閉じて、片足だけで何秒立っているか…

実は、体幹を鍛えるのにこの片足立ちはとても有効です。下半身のダイエットにもいいそうです。ぜひ、お家でもチャレンジしてみてください。目標は1分です！

保健委員会では、2・3学期も「ヘルシータイム」を実施する予定です。楽しみにしててください。また、今回はおまけで【心の健康】についてふれました。詳しい内容はまた後日お知らせします。