



青空が広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、熱中症のリスクが高まる季節でもあります。喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、心配な人は羽織るものを準備するようにしましょう。

～熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しよう～

熱中症の原因の3つの不足

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



毎年、休みの日に炎天下で活動(公園やプール、海など)した翌日に学校で熱中症の症状が遅れてあらわれる児童がいます。これは、体内の水分や塩分不足が、食事や水分補給で十分に補われずに弱った臓器がゆっくり悪化し、症状がでるまでに時間がかかるからです。学校では、暑さ指数(WBGT)をもとに休み時間や体育などの可否を判断して活動しています。ご家庭でも暑い日には、熱中症予防情報サイトや、各自治体の情報を参考にしながら熱中症予防を心掛けるようお願いいたします。

☆☆☆夏休み保健室からの宿題☆☆☆

夏休みの保健室からの宿題として、今年度も夏休み前に歯みがきカレンダーを配布します。

歯みがきができていないかカレンダーに色を塗りながら確かめ、習慣になるように取り組んでほしいと思います。毎日2回(朝と夜)は歯みがきをするように心掛けてください。

また、正しく歯みがきができていないかチェックするために、歯垢の染め出し検査も実施します。

実施方法は歯みがきカレンダーの裏面に書いています。子供一人で実施するのが難しい場合には、保護者の方のご協力をお願いします。染め出し検査の薬は後日歯みがきカレンダーと一緒に配布します。お子様の歯みがきの弱点克服に役立てていただけたらと思います。



提出日 9 / 1 (月) 始業式の日

※毎年、夏休み明けに実施している生活リズムカードの取り組みですが、今年度は8/29(金)より昭島市の小学校全校で同じ日程で実施する予定です。詳しくは、後日お知らせを配布いたします。

7月の保健目標『夏を健康に過ごそう』

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です。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



熱中症にならない！

- ☐ 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- ☐ 涼しいところで休けいしよう
- ☐ ぼうしをかぶろう
- ☐ 急に暑くなった日は運動を轻めにしよう



あせをふきとろう！

- ☐ 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- ☐ すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- ☐ あせふきタオルでしっかりふきとる
- ☐ あせをかいたら水分補給もわすれない



自転車は安全に！

- ☐ 信号無視をしない
- ☐ 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- ☐ 並んで走らない
- ☐ 夜にはライトをつける
- ☐ 2人のりをしない
- ☐ イヤホンや携帯をつかいながらのらない
- ☐ 車と車の間から飛びださない
- ☐ ヘルメットを着用する



虫さされに注意！



- ☐ 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- ☐ かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい



蚊 はれがひどいときは、冷やす



ハチ 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ



毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ
はれがひどいときは、病院へ



出かけるときには忘れない！

- ☐ だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- ☐ 決められた時間に帰る
- ☐ 知らない人に声をかけられてもついていかない



～保護者の皆様へ～

お子様が夏バテせず元気に過ごすために、次のことに気を付けていただきますようよろしくお願いします。

○1日3回の食事をきちんと摂ること、特に、朝食はその日1日を元気に過ごすためにとても大切です。

暑いときこそ食事が大切です。ごはんやパンだけの食事にならないように、おかずも食べさせてください。

○飲み物はジュースばかりにならないようにしましょう。牛乳・麦茶・水がおすすめです。

○夏休み中も「早寝早起き」の習慣を付けさせましょう。夏休み中もグッドモーニング60分を意識しましょう。

○「孤食・個食」（こしょく：一人で食事を摂ること）が増えています。夏休みの間に、家族で食事を摂る機会を1回でも多く作っていただきたいと思います。