

6月のほげんだより

令和6年6月
流山市立南流山中学校
保健室

気温や湿度が高い日も多くなり、初夏を思わせる季節となりました。日中に25℃を超える日も増えて参りましたので、熱中症予防として水筒・タオル・着替えの準備をお願いいたします。



健康診断のご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、病院での治療や検査の必要のある人に、検診結果のお知らせを配付しています。早めに病院へ行き、医師に相談し、治療・検査済み報告書の提出をお願いします。すでに病院にかかっている人、治療済みの人は、保護者のサインでも構いません。



お知らせ

子ども医療費助成受給券について

流山市では、医療機関を受診する際、高校生までのお子さんを対象に、「子ども医療費助成受給券」が使用でき、200円で治療・検査を受けることができます。歯科医院も対象になりますので、ぜひご活用ください。定期的に歯科医院を受診することは、子ども達の歯の健康に対する関心や意欲の向上にもつながります。一度失った歯は、取り戻すことができません。早めの受診をお願いいたします。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



あめひ 雨の日だからこそ…

あめひ 梅雨のこの時期。毎日のように雨が降り、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内でこんなことをしてみてもいいですか？

- 読書をする
- 音楽を聞く
- 部屋の片付け
- 友だちと会って、おしゃべりをする
- おうちの手伝いをする

熱中症対策

梅雨時は晴れていなくても、湿度が高く、風通しの悪い場所では、熱中症が心配されます。また、梅雨の晴れ間などに急に湿度や温度が上がった時も熱中症が起りやすくなります。

- ・ 気温の変動が激しい時期ですので、衣服の調整をしやすい格好で登校させるようにしてください。
- ・ 熱中症になりやすい要因は、朝食の欠食、睡眠不足、疲れ、水分不足があげられます。夜は早めに休ませ、きちんと朝食をとってから登校させるようにしてください。
- ・ 水筒は毎日、持たせてください。学校では、こまめに水分補給をするよう声掛けを行っています。小さな水筒を持参する児童もいますが、なるべく大き目なものを持たせてください。忘れた場合は、紙コップを渡し、水道水を飲むように促しています。
- ・ 熱中症対策の水分補給として推奨されるのは、「スポーツ飲料」やミネラル豊富な「麦茶」があげられます。

アイソトニック飲料とハイポトニック飲料

- ・ スポーツ飲料には、「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」の二種類があります。
- ・ 「アイソトニック飲料」は安静時に、素早く吸収ができるように調整されたものです。糖質が多く含まれているので、長時間の運動のエネルギー源になります。
- ・ 「ハイポトニック飲料」は運動による発汗で体液が薄くなっている状態で、水分が素早く吸収できるように調整されています。糖分が少ないため、アイソトニック飲料に比べてカロリーは低くなっています。
- ・ 発汗量が多い時期には、「ハイポトニック飲料」が適しているといわれます。ハイポトニック飲料は、腸で吸収されるよう調整されているので、胃への滞留時間が短く、水分摂取時のお腹に水が溜まっている感覚もしにくいのが特徴です。
- ・ 熱中症や発熱などの激しい脱水時に推奨されている「経口補水液」もハイポトニック飲料に分類されます。経口補水液は塩分濃度が高いため、医師や看護師、薬剤師の指示で飲むよう注意書きが添えられていますので、日常的な水分補給にはむきません。
- ・ スポーツ飲料を選ぶ際は、成分表を確認し、目的に応じて飲み分けるとよいと思います。