

# ほけんだより

ほけんちくひょう  
 ~8・9月の保健目標~  
 きそくただ せいかつ  
 規則正しい生活をしよう

楽しい夏休みを過ごせましたか？また学校が始まりますので、気持ちを切り替えて頑張りましょう!!  
 暑い日が続いています。コロナウイルス感染症に注意しながら、熱中症にも気を付けなければなりません。自分の体は自分で守れるよう、体と相談しながら行動しましょうね。

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



●のどが渇くまで水分をとらない  
 ●水筒などを持ち歩いていない  
 \\\ こんな人は /

「水分」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる  
 ●あっさりしたものしか食べない  
 \\\ こんな人は /

「栄養」が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている  
 ●寝る前にスマホやテレビを見る  
 \\\ こんな人は /

「睡眠」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

### 偏食をするのに食いしん坊の私は誰だ?

●私が大好きな栄養はスドウ糖。これだけあれば満足!  
 ●体に入ってきたスドウ糖の約20%は、私がもらっちゃうよ

わたし、きみの内臓のはたらきにも、体の動きにも、心の動きにも、大きくかかわっている「脳」だよ。

きみが起きている間だけじゃないよ。眠っている間にも、記憶を整理したり、定着させたりと働いているんだ。だから朝にはお腹がぺこぺこ。栄養が入ってこない、うまく働けない。きみが朝ごはんできり栄養をとってくれたら、私はバリバリがんばるよ!

## ◎保護者の方へ

暑い日が続いています。コロナウイルス感染症対策でマスクをしているので、普段よりも熱中症に注意しなければいけません。そして、学校が始まり、子供たちの体はかなり疲れていますので、早めに休むように御家庭で声を掛けていただくと幸いです。

体調が優れないときには無理をせず、自宅にて休養させてください。よろしくお願いいたします。

### 熱中症

#### 熱中症の症状

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、

○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



#### ～熱中症が疑われる人を見かけたら～

○涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

○からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）

○水分補給

水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する



**★自力で水が飲めない、意識がない場合、判断しにくい時は、すぐに救急車を呼びましょう!!**

#### <ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

～厚生労働省 HP より～

#### ～お知らせ～

##### ★聴力検査

8/18～21日に、1・2・3・5年生を対象に実施します。

##### ★身体計測

8/24～8/31で、夏休みあけの身長・体重測定を実施します。



8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/31
6年	5年	4年	3年	2年	1年