

あおぞら

7月号



(保健だよ)

令和4年7月 志木小 保健室

記録的な早さで梅雨が明けてから、毎日のように35℃を超える暑さが続きました。みなさんの体調は大丈夫でしょうか？心配なのは熱中症です。熱中症になってしまう危険性が特に高い日は、晴れていても外での体育や外遊びを禁止することがあります。外に出られないと残念に思う人もいますが、室内でできる遊びをするなど、工夫してすごしてくださいね。

夏の本番はまだこれからです。楽しい夏休みをむかえる前に、よく食べよく眠って、夏を乗り切る体力をつけましょう。

7月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

ハンカチとはいつでもいっしょに。

保健室で「ハンカチは持っていますか？」と聞くと、「持っています。」「教室にあります。」という人を見かけます。それでは洗った後の手をすぐにふくことができませんし、服でふいたりかみの毛をさわったりすると、せっかくきれいになった手がまたよごれてしまいます。ハンカチは毎日清潔なものに取りかえて、いつもポケットに入れて持ち歩きましょう。特にこの時期はあせをふくのにも役立ちますので、手あらい用とあせふき用を別で用意しておくといいですね。

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...

すごい!

7月の保健行事

15日(金) 脊柱側弯症検診予備日(5年生欠席者)

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

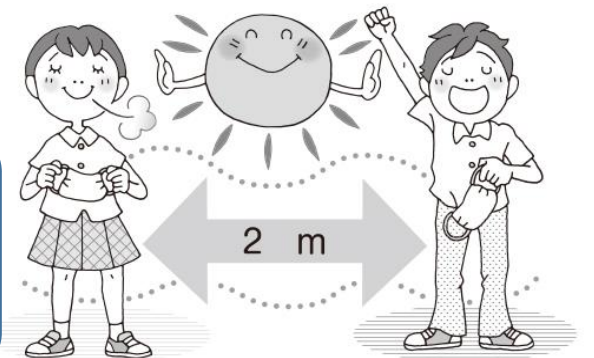
ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



マスク熱中症に注意

登下校中や体育の授業、外遊びなど、周りの人と十分きよりをとれる場所ではマスクを外し、熱中症に注意しましょう。
※外した時はおしゃべりをしません。



保護者の皆様へ

☆変異株への置き換わりによるコロナウイルスの再拡大が心配されています。引き続き、毎日の検温・健康観察のご協力をお願いいたします。また、お子さんの体調不良および同居家族の体調不良の際は学校をお休みしていただき、必要に応じて受診していただくようお願いいたします。

☆学校では熱中症対策として、こまめに水分補給をする、状況に応じてマスクを外す、気温や湿度によって外体育・外遊びを中止するなどの指導をしています。ご家庭でも、夜更かしをしない、朝食をしっかり食べる、水筒を持ってくるなど、熱中症にならないための生活習慣を心がけていただきたく思います。