

ほけんだより



令和 6年 7月12日
中野区立桃園第二小学校
校長 山田 研二
養護教諭



毎日とても暑い日が続いています。熱中症にならないように、のどが渇く前に水分をとるなどして、夏を元気に過ごしていきましょう。さて、水泳学習が始まり、どの学年もプールに入ることができました。最後までけがなく学習できるように、落ち着いて取り組んでいきましょう。

熱中症を防ごう

熱中症にならないために、どんなことに気をつけたらよいかを知り、防げるようにしましょう。これまでも行っていると思いますが、改めて次のことに気をつけて過ごしましょう。



睡眠を十分にとろう



バランスの良い食事をとろう



こまめに水分補給しよう



風通しの良い服を着よう



帽子をかぶろう



体を暑さに慣らしておこう

7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう」



暑い夏には冷房を適切に使用することが大切です。しかし、設定温度を下げすぎると、体が冷えてしまうので注意が必要です。また、冷たい食べ物・飲み物のとり過ぎにも気をつけましょう。

体が冷えると、免疫力が下がり、風邪をひいたり、疲れやすくなったりすることがあります。涼しい部屋の中では長袖を羽織ったり、ぬるめの湯船にゆっくりつかったりして、体を温める工夫をしてみましょう。

「ざぶーん」夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



●保護者の皆様へ

定期健康診断が終了しました。検診に関わる提出等にご協力くださりありがとうございました。各検診終了後に、受診が必要な方、注意が必要な方にはお知らせを配布しています。耳鼻科・眼科については、水泳学習開始前に受診していただきありがとうございました。歯科についても、治療に時間がかかることがありますので、夏休みを利用して計画的に受診していただければと思います。

「定期健康診断の記録」配布について

定期健康診断の結果を記載した「定期健康診断の記録」(A4版のプリント)を、7月の個人面談でお渡しします。内容をご確認いただき、各ご家庭で保管してください。学校へ返却する必要はありません。

