

ほけんだより 7月

R4. 7. 1

一色南部小学校

あと少しで1学期も終わります。もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みです。新型コロナウイルス感染症や、暑い夏を乗り切るためにも、規則正しい生活を心がけましょう。引き続き、感染予防は大切ですが、マスクをしていると、口腔内が保湿され、のどの渇きに気づきにくいです。こまめな水分補給を意識し、熱中症対策をしましょう。

7月の保健目標

夏を健康に
す
過ごそう



ねっちゅうしょう げんいん

熱中症の原因

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。

夏を健康に過ごすためには？

① 汗をしっかりとふきましょう

業前マラソンや体育の後、放課に外で遊んだ後は、汗で体操服が湿ってしまいます。タオルやハンカチで汗をふいて（必要に応じて、着替えをして）、気持ちよく次の授業を受けましょう。汗をそのままにしておくと、体が冷えるだけでなく、あせもなどの湿疹の原因になります。

② 水分補給を忘れずにしましょう

外で遊んだ後はもちろんですが、室内で過ごしていても汗をかき、体力も消耗します。こまめな水分補給を心がけましょう。ただ、暑いからといって冷たいお茶を一度にたくさん飲むと、お腹が冷えて、腹痛の原因になるので気をつけましょう。

③ 外に出るときは帽子をかぶりましょう

髪の毛は黒いので日差しと熱を吸収してしまい、体がぐらぐらする時があります。頭を日差しから守るために、帽子をかぶりましょう。頭だけでなく、肌も守ることができます。

④ 規則正しい生活をしましょう

睡眠時間と朝・昼・夜のご飯をしっかりと摂るようにしましょう。しっかり体を休めて、エネルギーを補給しましょう。

⑤ 体調の悪いときは無理をしないようにしましょう

調子の悪いときは、早めにおうちの人や先生に言って休養しましょう。



ひと いっしょ かくにん おうちの人と一緒に確認しましょう

すいぶんほきゅう たいせつ りゆう ねっちゅうしよう 水分補給が大切な理由 ～熱中症にならないために～

人の体は、たくさんの水でできています。みなさんの体重の65%ぐらいは水分でできています。水分がたっぷり体にあると元気に過ごすことができます。しかし、体の水分は、1日で1500～2000ml（500mlのペットボトル3～4本分）も体から出てしまいます。汗は、体温を下げてくれる大切な働きをしています。汗をかくためには水分をしっかりとることが大切です。こまめに水分補給をして、暑い季節を元気に過ごしましょう。

1 すいとう まいにちも 水筒は毎日持ってきましょう

- 水筒は小さくありませんか
- お茶は毎日たりていますか



おうちの方へ

お茶の残量を確認していただき、水筒の中身がカラになっている場合は、お茶がたりていない可能性があります。午後までたりているか、ご家庭でお子さんと確認してください。

2 あせ も 汗ふきタオルを持ってきましょう

この時期、放課に外で遊んだ後は、汗で体操服が湿ってしまいます。次の授業に気持ちよく取り組むために、汗ふきタオルを持ってくるようにしましょう。



3 き も 着がえを持ってきましょう（必要に応じて）

- 汗をよくかく
- 体操服が汗で湿ってしまうことがよくある



クーラーの設置により、涼しい環境で授業を行うことができます。しかし、汗で湿った体操服を着ていると、風邪をひきやすいです。着がえが必要な子は用意しましょう。

おうちの方へ

体育の授業がある時は、着がえがあるとよいと思います。お子さんと、授業の確認をしていただき、必要に応じてご準備をお願いします。また、着がえは、自分でできるように、ご家庭で練習していただけるとありがたいです。

～「親子げんきっ子カード」へのご協力ありがとうございました～

保護者の方々のご協力により、「朝食バランス」や「歯みがき」は、達成率がとてもよいです。また、全体的にみても生活習慣の向上を図ることができたと感じています。

個人別・クラス別の達成度をみながら、1年間取り組んでいきたいと思ひます。

クラス	早寝	早起き	やさい	朝食バランス	歯みがき	はいべん	合計
1-1	70.1%	69.4%	68.0%	80.5%	88.8%	57.0%	75.5%
1-2	70.7%	83.5%	57.1%	66.0%	86.1%	46.9%	73.3%
2-1	69.5%	86.3%	68.7%	76.1%	91.7%	57.4%	77.0%
3-1	72.1%	85.7%	63.9%	76.6%	92.9%	51.8%	78.7%
3-2	75.9%	88.7%	82.0%	82.4%	97.4%	59.1%	83.6%
4-1	72.6%	78.2%	78.6%	81.0%	88.3%	59.2%	78.1%
5-1	70.9%	86.9%	71.4%	81.8%	97.4%	72.2%	84.5%
6-1	80.4%	80.8%	75.5%	83.0%	98.4%	62.2%	83.9%

(すくすく・きらきら・のびのび・にこにこ学級は各交流学級に含まれています)