

ほけんだより 7月

令和7年7月 綾川町立羽床小学校 保健室

いよいよ夏本番！暑さで体がバテてしまっている人はいませんか？毎日規則正しい生活を続けて、体を強くしましょう。合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」！

健康診断がすべて終了しました

受診のすすめの用紙をもらった人は、早めに病院で診てもらうようにしましょう。

特にむし歯は、放っておいても良くなることはありません。むし歯を放っておくと、痛みが強くなるだけでなく、全身の健康にもかかわってくるので、必ず病院で診てもらいましょう。



おうちの方へ

今年度から学びのたよりの「身体の様子」の項目が変更になります。

各学期の身体計測における身長・体重に加え、今年度より、肥満度と視力検査結果を記入しています。

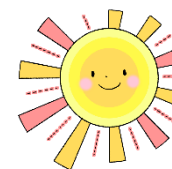
※肥満度は、個々の健康管理に活用し、児童の成長に伴う健康課題を早期に発見する指標です。（-20%から20%が標準です。）

熱中症対策についてお願い

6月から猛烈な暑さが続いています。学校では、定期的な暑さ指数の確認や、こまめな水分補給や帽子の着用の呼びかけ、ミストシャワーの設置等で対策しているところです。登下校の時間帯も暑くなっていますので、冷却タオルや日傘の使用等、気温や体調に合わせて対策をしていただければと思います。

7月の保健目標

夏に負けない体をつくろう



まだ梅雨が明けていないというのに、危険な暑さとなる日も多くなっています。梅雨の晴れ間や梅雨明けなど、急に暑くなる日は熱中症になりやすいです。暑さに体を慣らすためにも、適度に運動し、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

これであなたも熱中症予防マスター！クイズ

クイズ1. ぼうしをかぶると熱中症予防になるのはなぜ？

- ① おしゃれだから
- ② 頭を日差しから守るから
- ③ ぼうしがすずしいから



クイズ2. ぼうしを選ぶとき、特に注意すべきことはなに？

- ① ぼうしの大きさ
- ② ぼうしの値段
- ③ ぼうしの素材と通気性



こたえ クイズ1. ② クイズ2. ③

ぼうしをかぶっていない人は、かぶっている人に比べて頭がとて熱くなるので、体温を調節できなくなり熱中症になりやすくなってしまいます。ぼうしの中が蒸れてしまうのを防ぐためには、通気性のよいぼうしを選ぶか、時々ぼうしをとって風通しを良くするといいですね。



あせでわかる!? あなたの生活習慣

あせには、「良いあせ」と「悪いあせ」があります。悪いあせは蒸発しにくく、体温が下がりにくいので熱中症になりやすくて危ないよ！

良い汗

悪い汗

良いあせにするには...



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

- ・ 軽い運動をする
- ・ お風呂に入る
(湯船につかる)
など