

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和7年7月17日発行

雨の日でも蒸し暑く、真夏のように暑い日もあり、不安定な天候が続いています。湿度が高いこの時期はとても疲れやすく、体調をくずしやすいので、感染症や熱中症予防のためにも、十分な睡眠と食事で健康に過ごしましょう。



のどがかわく前に飲もう

7月の保健目標 夏を健康にすごそう

1. 夏の暑さになれる!

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



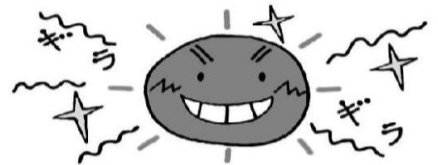
2. 水分を補給する!

水分をとらないと、心臓に負担がかかることとなります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない!

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



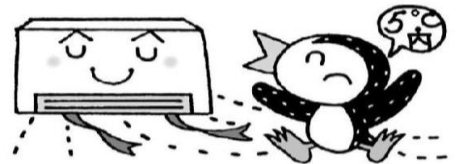
4. からだを清潔に保つ!

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない!

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



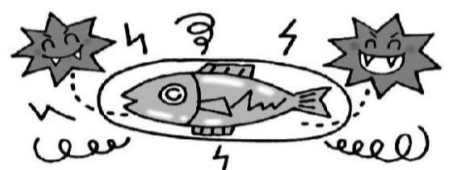
6. しっかり栄養をとる!

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりとりましょう。



7. 食中毒に注意する!

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかり寝る!

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。



水分をこまめに少しづつとる。

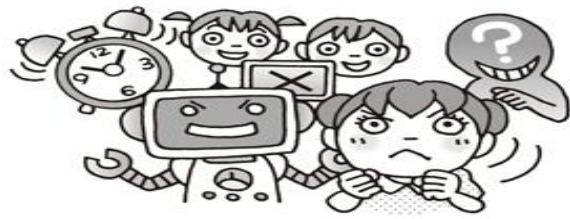
(熱中症予防)

汗をかいたら、下着や衣服をこまめに着がえる。

毎日朝ごはんをしっかり食べる。

睡眠を8時間以上はとる。

☀️もうすぐで夏休み。。。☀️



夏休みになると「朝ゆっくりできる」「夜遅くても平気」など、寝る時刻や起きる時刻がバラバラになり、生活のリズムが大きく乱れやすくなります。一度乱れてしまうと、もとのリズムに戻すまでに時間がかかり、体調を崩す原因にもなり、夏休み明けの学校生活にも大きく影響します。「何時に起きる」「何時に寝る」「何時にゲーム機をしまう」などの約束事を家庭で決めて、計画的に過ごしましょう。

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」を合言葉にがんばりましょう。

おうちの方へ

成長の記録・健康の記録カードをお配りしました

『成長の記録カード』（身体計測結果）と『健康の記録カード』（健康診断結果）を配付しました。

カード記入内容をご確認いただき、まだ、治療が済んでいない病気については、夏休み等を利用して早めの受診をお勧めいたします。

※1年生の心電図検査結果はまだ出ていませんので、所見があった場合には、個別にお知らせをいたします。



今年も夏休み は

よるの歯みがきカレンダー (児童保健委員会作成)

*生活リズムが乱れるのを防ぐためにも、歯みがきカレンダーを活用してください。

提出日は9月1日(月)です。

★歯ブラシが傷んでいたら新しい歯ブラシと交換

思春期講演会

日時：7月15日(火)

助産師の川島広江先生をお招きし、5・6年生を対象に思春期講演会を開催しました。川島先生からは「いのちの大切さ・いのちの力を小さくする暴力は絶対に許されないこと・思春期の心と体の変化」についてお話をうかがいました。子ども達は自分ごととして真剣に講演を聞き、実りある講演会となりました。