

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和5年7月14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、十分な健康管理をしましょう。



屋内でも熱中症に気をつけて
おくない ねっちゅうしょう き

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。



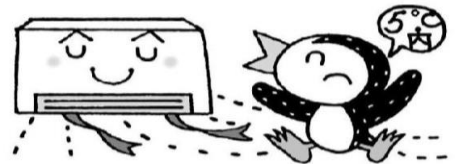
4. からだを清潔に保つ！

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！

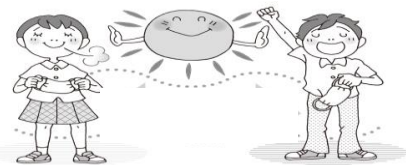
そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりとりましょう。



7. マスク着用の必要がないときは、はずそう！

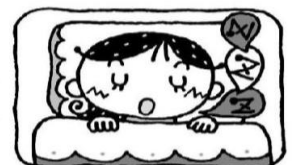
息苦しさを感じたとき

外でのランニング・散歩のときにはマスク着用の必要はありません。



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ずつとる。

(熱中症・感染症予防にも大切)

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。

すいみんを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」などの約束事を家庭でしっかりと決め、計画的に過ごすようにしましょう。夏休み中も学校に登校

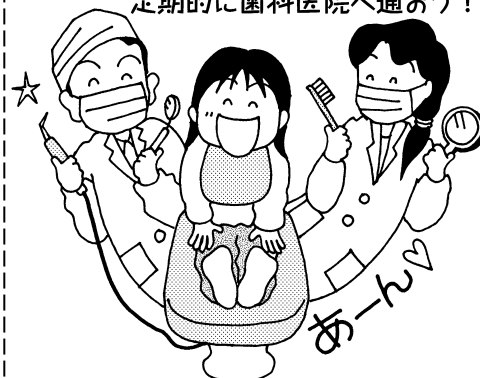
している時と変わらず、「**早寝・早起き・朝ごはん!**」を合言葉にがんばりましょう。

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）を配付します。カード内容の確認が済みましたら押印いただき、**7月18日（火）までに**学校へ提出してください。『健康の記録カード』には治療済みの病気について☉印が押してあります。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します。

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう!



今年の夏休みは **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、夏休みは、しおりの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（金）です。

