

ほけんだより 7月

R5.7.7
九度山小
No.4

6月の終わりごろから、今までにないような暑い日が続いています。外遊びをしていなくても、学校の中にいるだけで汗が出てきますね。休けい時間には毎回お茶で水分をしっかりとって、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。しんどいな、と思ったときはすぐに先生に教えてくださいね。



熱中症は、暑いところや湿度が高くむしむしするところにいるときに起こる体の不調です。

熱中症になると、おきること

- ・頭痛
 - ・吐き気
 - ・めまい
- もっと悪くなると命にかかわることもあります。



「まさか!」に注意
熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに!

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの湯きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症予防

基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための目頃からの心がけ

元気に遊ぶために、生活のしかたに気をつけましょう。

水分補給のために、休けい時間に毎回一口だけでもお茶を飲んでくださいね。



規則正しい生活で体調を整える 喉が渴く前にこまめに水分をとる 運動するときはこまめに休憩をとる



ゆだん なつ 油断するとやってくる『夏バテ』

- げんき で ・元気がでない
- しょくよく ・食欲がない
- あたま いた ・頭が痛い
- からだ ・体がだるい

もしかしたらそれは、夏バテかもしれません。暑い場所とクーラーで涼しい室内など、過ごすところの温度差が大きかったり寝不足が続いたり、汗をかくことでビタミンやミネラルなどの栄養が体の外に出てしまったり、夏バテになりやすくなります。温度差に気を付けて、早く寝たり1日3食きちんと食べたりするようにして、生活リズムを整えましょう。

《おすすめの食べ物》

ひろうかいかく
疲労回復
(ビタミンB1)



ぶた肉



うなぎ

めんえきりよく たか
免疫力を高める
(ビタミンC)



ピーマン



グレープフルーツ

土用のうなぎ

「土用のうなぎ」について、知っていますか？ 土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内（エレキテルなど有名な天才）が、売り上げ不振のうなぎ屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして、人気になったから…という説が有名です。

うなぎはビタミンA、B群、D、Eなどの栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も、経験的にそれを知っていたのかもしれませんがね。



「けんこうカード」の配付について

新年度からの数々の健康診断が無事に終わりました。これまでたくさんご協力いただきありがとうございます。お子さまの健康状態を振り返る機会として、身体測定や健康診断の結果をまとめた「けんこうカード」を本日配付しています。

ご覧になったら、確認のために押印をして7月14日までに学校にご返却ください。