

# ほけんだより 7月

岩松小学校  
保健室 土井  
R7 7月号 No.4

梅雨が明けて、いよいよ夏本番になりました。白ざしがつよく、暑くなってきましたね。夏は楽しいことがたくさんありますが、あつさで体がつかれたり、水分がたりなくなったりすることもあります。しっかり食べて、よくねむり、しっかり水分をとって元気にすごしましょう。体調の変化にも気をつけて、体を休めることも大切です。



## 7月の保健目標 夏の暑さに負けない生活をしよう

夏の暑さに負けない生活ってどんな生活かな？



### 熱中症の原因は3つの不足!?

<p><b>睡眠不足</b></p> <p>睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。</p>	
<p><b>水分不足</b></p> <p>夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。</p>	
<p><b>運動不足</b></p> <p>運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。</p>	

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

元気に夏を乗り越える生活について考えてみよう！

- ① しっかり食べよう 暑くて食欲がない時もありますが、ご飯は元気のスイッチです。
- ② ぐっすりねむろう 夜はしっかり眠って、体を休めましょう。
- ③ 水分をとろう のどがかわく前に水分を取りましょう。
- ④ 外に出るときは 帽子をかぶって、日陰で休むようにしましょう。

### 虫に刺されたらどうする？

暑くなってきて虫刺されが増えてきました。みなさんは、虫さされの対処をすることができますか？

虫は色んなばい菌を持っています。刺された部分をせっけんと水で優しく洗い、清潔に保ちましょう。また、どうしてもかゆいときは、冷やしてみるとかゆみが和らぎます。

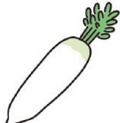


# 夏野菜のクイズ

夏野菜の仲間は、次のどれかな？（答えは6つあります）



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え:キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ

## 夏野菜のすごいところ！

### ★体を冷やしてくれる

→ きゅうりやナスには水分がたっぷり！汗で失われた水分をチャージできて、体の中からすずしくなります。

### ★夏バテをふせぐ

→ トマトやゴーヤにはビタミンCや苦み成分が入っていて、体を元気にしてくれます。

### ★お腹の調子をととのえる

→ オクラやとうもろこしには「食物せんい」があって、おなかをスッキリさせます。

### ★太陽からお肌をまもる

→ トマトに入っている「リコピン」は、肌のダメージをやわらげる力があります。

## 保護者のみなさまへ

### ○健康診断の結果についてお願い

健康診断が終わりました。健康診断で異常の可能性が見られた場合には、受診や経過観察をおすすめしております。お忙しい中とは存じますが、早期発見・早期対応が、お子さまの健康を守る第一歩となります。ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご相談ください。

### ○スクールカウンセラーについて

2学期のスクールカウンセラー村岡先生の来校日をお知らせします。

9月11日(木) 8:20~12:20      10月23日(木) 8:20~12:20

11月25日(火)13:20~17:20      12月 9日(火) 8:20~12:20

カウンセラーとの面談を希望される場合は、保健室 土井までご連絡ください。



WBGT (暑さ指数) は、「どれだけ暑く感じるか」を測るためのものです。気温だけでなく、太陽の光の強さや空気のしめり具合 (湿度) も一緒に見て、体がどれくらい暑さで疲れやすくなるかを教えてくれる「暑さの信号機」のようなものです。

気温、湿度、日差しの3つが合わさって「今日は暑さに気をつけてね！」という目安を出してくれます。

WBGTが高い日は、「水分をこまめにとろうね」「外であそぶのはちょっとお休みしようか」などの合図になります。



運動は原則中止



激しい運動は中止 (走り続けるなど)



しっかり休みをとりましょう



しっかり水分をとりましょう



水分をとりましょう



スクールカウンセラー  
Googleフォームでの  
お申し込みはこちらから