

ほけんだより



上尾市立原市小学校
令和8年7月号
保健室 No. 4

本格的に暑い夏が始まります

梅雨の6月は台風の影響もあり、蒸し暑い日が続きました。梅雨明けすると、日差しが強くなり、気温もとても高い夏が始まります。

毎日のご家庭での健康観察ありがとうございます。現在、本校で流行している感染症はありません。体調不良の中では、腹痛と吐き気、頭痛がちらほらとみられます。「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の規則正しい生活習慣を整えて、残りの1学期と夏休みを元気いっぱいにご過ごしてほしいです。



熱中症予防対策

繰り返し確認しましょう



こまめに水分をとる



塩分をとる



帽子をかぶる



涼しくする



時々日陰などで休む



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

①

早く起きよう

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

②

シャワーにつかりよう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

③

水分を補給しよう

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

④

栄養のいい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

⑤

① ぞう ② ぞう ③ ぞう ④ ぞう ⑤ ぞう

スマホ・タブレット 我が家のルールを決めよう

スマホやタブレットなどの電子機器は便利なものです。上手に付き合えるといいですね。夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに・・・ということがないように、家族の中でルールを決めよう。お互いが納得できるルールにすることが大切です。



《ルールの例》

- 使用する場所を決める
- 使ってよい時間帯を決める
- 危険を避けるための決まりをつくる
- ダウンロードしてよいアプリを決めておく
- アウトメディアデーをつくる
(電子機器を使わない日をつくる)