

ほけんだより夏休み号

2024年7月18日

国府津小学校保健室



もうすぐ夏休みになります。今年の夏休みはどんな夏休みになるのでしょうか。

夏休みにしかできないことに時間を使って、過ごしてみましょう。

健康手帳のP1に今年の定期健康診断の結果の個票が貼ってあります。

ぜひ、見ていただきお子様の成長を確認してください。

それぞれの検診ごとに、家庭での観察や医療機関の受診が必要なご家庭には

「結果のお知らせ」を配付しています。

◆視力：両目ともA・A(両目とも1.0が見える)でないお子様には「結果のお知らせ」を配付しました。

各ご家庭で必要に応じて、家庭での観察や医療機関にご相談をしてください。

◆聴力：オーディオメーターで一定の音量が聞き取りにくかったお子様には「結果のお知らせ」を配付

しました。各ご家庭で必要に応じて、家庭での観察や医療機関にご相談をしてください。

◆眼科・耳鼻科：各学校医がスクリーニングで必要だと判断した症状のお子様には配付しました。

◆歯科：検診で該当する欄に○が付いています。かかりつけ医にご相談ください。

◆脊柱側弯症検査・心臓検診：医療機関で受診が

必要なお子様には、必要な書類等をお渡ししています。

◆内科：身長体重等のバランスで気になる場合、保護者様に

お手紙をお渡ししています。



必ず夏休み中にぜひかかりつけ医などの医療機関にご相談してください。

また、必要な場合は、治療をお願いします。

^{ねっちゅうしょう} ^き <熱中症に気をつけましょう>

^{つよ ひ ざ} ^{き おん} ^{たか} ^{じょうたい} ^{なか} ^{とき} ^{うんどう} ^{なか}
 強い日差しや気温の高い状態の中にいる時、運動でからだの中で



^{ねっ} ^{つく} ^だ ^{じょうたい} ^{たいおんちようせつ} ^{はたら} ^お
 たくさんの熱を作り出すような状態にあるときに、体温調節のしくみがうまく働かなくなって起こります。

^{ねっちゅうしょう}
 熱中症にかかると…最初は手足がつっぱったり、^{ふっくん} ^{いた} 腹筋が痛くなったりします。くちびるにしびれを

^{かん} ^{みやく} ^{はや} ^き ^{とお}
 感じたり、脈が速くなったり、いっしゅん、ふっと気が遠くなることがあります。

^{かおいろ} ^{きゆう} ^{わる} ^{ぎやく} ^{あか} ^{あつ} ^{かん}
 顔色が急に悪くなったり、逆に赤くほてっているように熱く感じたりします。

^{うんどうちゆう} ^{あつ} ^{しょうじょう} ^{かん} ^{かぜとお} ^よ ^{ひかげ} ^{しつない} ^{やす}
 運動中や暑いところにいるときにこんな症状を感じたら、すぐに風通しの良い日陰や室内で休みましょう

^{なかやす} ^{ひるやす} ^{ほうそう}
 中休み・昼休みに放送がはっていましたね。

^{ひょう} ^{はなし}
 それは、この表をもとにして話をしていました。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険が小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

注) 熱中症の発症のリスク初めて個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

◎出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

<規則正しい生活リズムが大切>

「明日も休み。あさって休み…。」、そんな気のゆるみからついつい夜ねるのが遅くなることはありませんか。

しかし、そのことが体の健康をうばってしまいます。そして、『やる気』もなくなっていきます。一度生活リズムがくる

い出すと、それをもどすのは簡単にはいきません。気持ちよく9月2日を迎えるためにも、毎日の規則正しい生活リズムをくずさないことが大切です。

①朝ごはんを必ず食べましょう。



朝食でからだと脳に、1日のエネルギーをとりこみます。

よくかむと脳のはたらきが活発になり、頭の中がスッキリ…

胃に食べ物が入ると、腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

すると、おなかも スッキリします。

②睡眠時間は8時間とれるように。

夜9時～10時には、必ずねましょう。

生活リズムを作るためには、一番大切なのが早寝・早起きです。また、睡眠の質を

よくするためには、ねる2時間前にはゲームや

スマホで遊んだりするのはやめましょう。



③夜、ねるのが遅くなった次の日の朝は、

学校に行く時と同じ時間には起きましょう。

*③は、ねむい1日になりますが、生活リズムをみださないためには

だらだらとねていないで、朝の起きる時間を学校に行く時と同じにすることが

ポイントです。からだと脳のはたらきがみだれた生活リズムにならない前に、

リセットしましょう。



夏も湯船につかりましょう

暑い日はシャワーだけですませがちですが、夏を元気に過ごすためにも、ゆっくり湯船につかりましょう。

湯船につかると血行がよくなり、体

にたまっていないものが体の外に

でやすくなります。また、酸素や栄養

が全身にいきわたります。

眠けは体温が下がることでおこります。

湯船につかると体温があがり、時間が

たつと体温が下がっていきます。その

ため、より眠けがおこりやすくなり、よい

睡眠がとれます。

38～40度
のお湯に10～15
分ほどつかるのが
ベストです。



7月24日～8月11日までパリオリンピック・パラリンピックが行われます。32競技329種目だそうです。私はとても楽しみにしています。みなさんの夏休みのお楽しみは何かしら……。