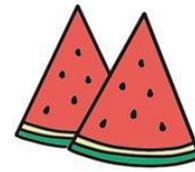


# ほけんだより

7月号



令和6年7月1日  
中野区立塔山小学校  
校長 狩野 裕之  
養護教諭 小野 愛果

7月のほけんもくひょう

夏を元気に過ごそう

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日も多くなってきました。そして、夏休みももうすぐです。行きたいところややりたいことなど、皆さん計画を立てていることでしょうか。夏休みも元気で過ごせるよう、体調に気をつけて過ごしましょう。

もうすぐ  
夏休み

熱中症対策を忘れずに!

夏の始まりは、熱中症に注意が必要です。とくに梅雨明けのころ、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意!! 体が熱さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険がとても大きいのです。疲れていたり、体の調子がよくない時には「これくらいなら大丈夫!」と頑張りすぎず、ひと休みすることも大切です。



また、休憩するときは汗を拭いたり水分補給をしたりしましょう。汗をそのままにしておくと体が冷えてしまいます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりと拭き取りましょう。水分補給をするときは『こまめに』『少しずつ』取りましょう。激しい運動をしたときなどはスポーツドリンクがおすすめです。

暑さと上手に付き合い、夏を元気に過ごしましょう。

## 真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体を徐々に暑さに慣らしていくことをいいます。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。今回は暑熱順化の方法を2つ紹介します。

### ①汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかって温まったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体から出る前に血液に再吸収され、脱水症状になりにくくなります。



### ②環境温度を調節する



エアコンの温度を高めにしたたり、風が涼しいときはエアコンを消し窓を開けたりすることで、体を高い気温に慣らします。

ただし、早く体を慣らそうとして激しい運動をしたり、暑すぎる日に外に出たりすると、その行動が熱中症を引き起こしてしまいます。無理をせず、自分のペースで変えて体を暑さに慣らしましょう。

# ～保護者の皆様へ～

## ～健康診断の結果を受けて～

お子さんはもとより、保護者の皆様の御協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断の結果から医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。学校の定期健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。

まもなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことで、健康についても普段とは異なる状況が見られることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までいつでも御相談ください。



## 定期健康診断受診の記録をお渡しします！

春に実施した健康診断の結果を「定期健康診断受診の記録」にてお渡ししています。お子様から「定期健康診断受診の記録」を受け取られましたら、内容を確認いただき、各御家庭で保管してください。

配布時に使用したクリーム色の封筒の表又は裏にあるチェック表【春】の欄に記入の上、7月12日(金)までに封筒のみ御返却ください。

定期健康診断の記録			
	春	9月	1月
1年			
2年			
3年			
4年			
5年			
6年			

当てはまる学年の【春】にチェックをお願いいたします！

締切り

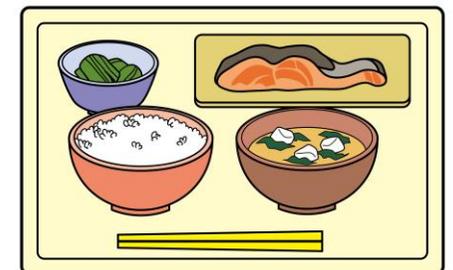
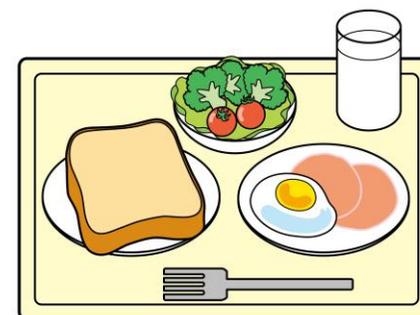
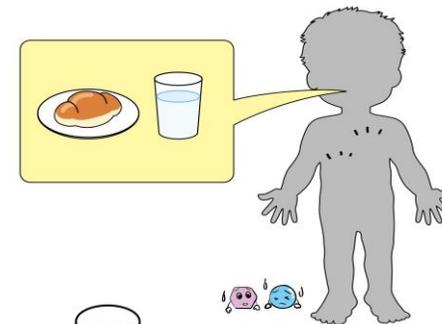
**7/12 (金)**

## 朝ごはんは夏バテ対策を！

体調不良で保健室に来室した子に「今日の朝ごはんは何を食べてきたの？」と聞くと、ほとんどの人が「パン。」とだけ答えます。「それだけ？」と聞くと「他にもお茶、のむヨーグルト」と続くこともありますが、主食のみで済ませている人が多いようです。毎日忙しい中でも、子供に朝食を摂らせたいという保護者の方の気持ちが伝わります。

9月に入ってもまだまだ暑く、汗が大量に出る時期が続きます。心も体も元気に学校生活を過ごすためには、朝食でミネラルや塩分などの栄養も摂取することが大切です。熱中症予防と夏バテ防止のためにも、ぜひ朝食のパンやご飯にプラスして、りんご、サラダ、など、一品を加えてみてはいかがでしょうか。保健室からのおすすめは、野菜も塩分も取れる「おみそ汁」です。

朝食で塩分とミネラルを取りましょう！



おみそ汁やりんご、サラダでミネラルやビタミンを補いましょう！