



令和4年7月7日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美

今年は梅雨明けが早く、6月末から暑い日が続いています。冷房をつけているとはいえ、外の気温が高く、室内も暑く感じる人も多いようです。寝不足だったり朝ごはんを食べなかったりすると、元気が出ないことがあります。よく寝て、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。そして日中は、こまめに水分をとって、体調を整えましょう。

7・8月の保健目標： 夏を元気に過ごそう

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

こわい熱中症に気をつけよう！

暑い日、外で運動を続けたときに気分が悪くなったり、脱水症状を起こす・・・、これらが熱中症です。ひどいと意識がなくなって、生命への危険が迫ります。
暑さで大量に汗が出ると、体の中は水分が少なくなり、脱水症状を起こします。
体の水分が少なすぎると、自分の力で体の熱を下げることはできません。

症状

たくさん
あせが出た



だるい



めまいが
する



はき気が
する



頭が痛い



顔が悪い



こんな症状が出たら...

スポーツ
ドリンクを飲む。



涼しい場所で、足を高くして横になる。体を冷やす。



具合が悪い場合は
助けを呼ぶ。



夏の健康生活 8カ条

1. 夏の暑さになれる！

からだの暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1～2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



2. 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



4. からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



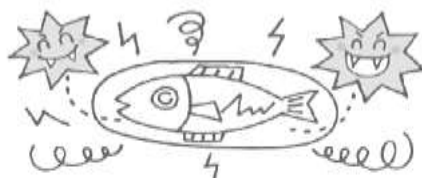
6. しっかり栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



7. 食中毒に注意する！

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかり寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。



保護者の皆様へ

6月に歯科衛生士さんによる歯みがき指導がありました！

1・3・4・6年生対象に、それぞれの発達段階に合わせて歯みがき指導がありました。コロナ禍のため、歯の染め出し実験はできませんでしたが、むし歯はなぜできるか、生活習慣や歯周病について、正しい歯の磨き方について学びました。どの学年も真剣に聞いていました。「仕上げ磨きは小学生のうちには必要」という話もあり、6年生は照れくさそうでしたが、可能な限り、ご家庭でもお子様の仕上げ磨きをしてあげてください。



朝ごはんと水筒の中身について～熱中症予防のために～

6月に行った生活見直しシートの結果を見ると、朝ごはんはほとんどの子が食べてきていることが分かりました。毎日の朝食準備ありがとうございます。ある医師の話では、熱中症予防のためには、朝食で塩分のあるもの（味噌汁やスープなど）をとることが大切とのこと。例えばヨーグルトだけ、パンだけ、ではなく、塩分のあるものを取り入れていただくことをお勧めします。なぜなら、水分補給は学校でも可能ですが、塩分は給食まで摂ることができないからです。また、水筒の中に氷を入れると、常温より冷水の方が、腸管の吸収がよくなります。雑菌の繁殖も抑えられます。水筒に氷を入れることもお勧めします。氷が多ければ学校で水道水を追加しても冷たい水を飲むことができます。中身については、水かお茶で十分です。スポーツドリンクを常時飲んでしまうと、糖分の摂り過ぎになります。保健室には経口補水液を用意していますので、必要な時は飲ませるようにしています。

「けんこうのきろく」を返却します。

「けんこうのきろく」には、4月から行ってきた定期健康診断の結果が記載されています。お子様の健康状態や成長の様子をご確認ください。左右のページ2か所保護者印の欄に押印またはサインをしていただき、**7月19日（火）までに** 担任に提出してください。

※身長体重の保護者印の欄に、手書きの数字が書いてある場合があります。これは内科校医が成長曲線を確認しているメモなので、消さずにその上から押印またはサインをお願いいたします。

次回配布する健康観察表に夏休み中の記入欄があります。

夏休み中も毎日健康観察を行うことは、健康リズム一定に保つことにもつながります。夏休み中も健康観察表を使用していただき、お子様の健康管理をお願いいたします。