

ほけんだより 6月号

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校
R7.6.6

「梅雨」の季節となりました。天気や気温の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうこともあります。健康な生活を心がけ、強いからだを作しましょう。



熱中症に注意！

6月は梅雨のため湿度が高く、熱中症のリスクが高まります。
まだ早いと油断せず、熱中症対策をしましょう。



熱中症の主な症状

軽症	中等症	重症
○めまい・たちくらみ ○筋肉痛・足がつる ○汗がとまらない ○頭痛 ○体温38度以下 	○頭がガンガンする ○吐き気がする・吐く ○めまい ○体がだるい ○集中力・判断力が低下 	○意識障害 ○けいれん ○高温（40度以上）が下がらない ○汗がでない 

熱中症予防の“レスキュー”

- レ** 冷却・・・体を冷やそう
- ス** 水分補給・・・こまめに水分をとろう
- キュー** 休憩・・・涼しい場所で休もう

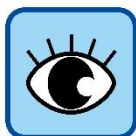


生活習慣を整えよう

- ◎1日3食バランスよく食べよう
- ◎十分な睡眠をとろう
- ◎適度な運動をしよう



学校医から見た、本校児童の様子について



眼科 渡辺先生

前髪が長い児童が多く、気になりました。視界が暗くなったり、目に傷が付いたり、視力の低下につながるのので、注意しましょう。

耳鼻科 山本先生

問診で口呼吸にチェックが付く児童が多く見られました。その原因は鼻づまりだけではないので、気になる症状があれば、受診しましょう。



熱中症にならないための水分のとり方について

水分補給のポイント

〇こまめに水分補給をしましょう

何回かに分けて飲むことで水分が吸収されやすくなり、体の中に水分が維持できた状態が続きます。
家を出る前、運動する前、休み時間等は忘れずに水分補給をしましょう。

〇水やお茶で水分補給をしましょう

スポーツドリンクには砂糖が多く含まれているので、飲み続けると糖質が過剰になり、肥満や生活習慣病等を引き起こす可能性があります。

ただし、熱中症や脱水の疑いがあるときには、スポーツドリンク等を飲むことをおすすめします。

〇塩分補給も忘れずにしましょう

たくさん汗をかくと水分の他に塩分も失われてしまいます。

塩分を含んだ飴やタブレットと一緒に水分補給することをおすすめします。



3年1組は授業で水分補給について学習しました。

喉が渴いたときと熱中症になったときの体からなくなる水分の量を比べました。

熱中症予防のためには、喉が渴く前に水分補給を行う必要があることを学びました。

6月の保健目標



6月の掲示物を作りました。歯の健康についてチェックしてみましょう。



さみさと小学校のみなさん、3週間ありがとうございました。みなさんが活発に運動したり、真剣に学習したりする姿に毎日元気をもらっていました。みなさんのこれからの健康とご活躍を心から願っています。

教育実習生 不破 あさひ