

ほけんがよりの7月

令和5年7月3日
丹波小学校 保健室

暑い日が続き、熱中症が心配ですね。がんばり屋さんには、自分でも気がつかないうちに無理をしがちです。もしもつらそうな友だちがいたら、声をかけてあげてくださいね。
体が冷えると、体を強くしてくれる力が下がり、カゼをひいたり、つかれやすくなったりします。暑いかもしれませんが、シャワーだけではなく、湯船にゆっくりつかりましょう。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと
いけません。ポイントは“のどが
渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げる
ことが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。

危険!
熱中症が起る条件

- か
ら
だ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行
動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環
境
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後



スマホにひそむ危険を知ろう

～スマートフォンを持っている人も、これから持つ人も、一度確認してみましょう！～

○スマホで思わぬ「けが」をすることも

歩きながらや、自転車に乗りの「ながらスマホ」。「ながらスマホ」は事故につながります。スマホを使いながら自転車運転をしていた人がお年寄りとぶつかり、命をうばってしまったことも。気をつけているつもりでも、画面に夢中になると、周りが見えなくなってしまうものです。スマホの使い方が、事故につながるか、周りに迷惑かけていないかを考えてみましょう。

○本当に書きこんで大丈夫…？

ごはん屋さんで悪ふざけをしたすがたなど、本人はちょっとしたいたずら心で行ったことでも、犯罪になってしまうこともあります。また、自分が好きなアニメやマンガ、テレビ番組などをインターネットにアップするのもいけないことです。友だちやほかの人の悪口も×。自分の名前が分からないからといって、人を傷つける書きこみをしてはだめです。

「友だちに送るだけだから」とかんたんに書きこんでいませんか？インターネット上にアップされた画像は誰でもコピーできるため、完全に消し去ることはむずかしくなっています。「送信しても大丈夫かな」と、見直すくせをつけましょう。

○ルールを決めてトラブルをさけよう

SNS上で知り合った人とのトラブルが増えています。たとえば、SNSで知り合った人との付き合い方を次のように決めておきましょう。

- ・知らない人に大事な悩みを相談しない
- ・住所や学校のことなど、プライベートな情報を教えない
- ・自分や友だちの写真を送らない
- ・メッセージが届いても、返事をしない
- ・「会おう」とさそわれても、絶対に会わない



○画面の外でもたくさんの思い出を！

スマホを使い始めると、時間を忘れてスマホばかりになってしまい、やるべきことをしなくなったり、すいみん不足になってしまったりすることがあります。

「起きたとき、まずスマホをチェックする」「スマホがないと落ち着かない」「SNSにメッセージが届いたら『すぐに返信しなきゃ』とあせってしまう」こんな状況ならスマホがないとだめな体になっているかもしれません。心も体も健康であるために、寝る前の2時間はスマホを使わない、ごはんを食べているときはスマホをさわらないなどのルールを決めましょう。

夏の三大感染症

夏は子どもの感染症が流行する季節。ハンカチやタオルは自分のものを使いましょう。なんだかカゼっぽいときやいつもと体の様子が違うときはむりをしないようにしましょうね！

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙がでたりする。



夏も手洗いで感染症予防！

*** 今月のスクールカウンセラー来校日 ***

7月は予約で埋まってしまいました。
 次回は、8月29日(火)となっております。
 2学期の松本先生が来校される日は、後日お知らせを配布させていただきます。

7月のほけんもくひょう

夏を元気にすごそう



保護者のみなさまへ

4月から5月にかけて、健康診断を実施しました。問診票等へのご協力ありがとうございました。



2学期は、運動会や校外学習があります。受診勧告書を受け取っているご家庭は、夏休みを利用して、受診や治療をすませておくようにしてください。とくに、歯の治療につきまして早めの治療をお願いいたします。

