



今年は梅雨明け前から夏本番のような暑い日が続いています。暑さに負けずに夏を乗り切れるように、体調には十分に気を付けましょう。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、ぐっすり眠れない、ということはありませんか。そのままにしておくと生活習慣が乱れて、熱中症や夏バテなど体調をくずす原因になります。また、一度乱れた生活習慣を戻すのはとても大変です。1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



夏の学校に
ぐーたら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
ぐーたらになっちゃった!
それその妖怪に合った
正しい生活攻撃で
正しい生活攻撃で
退治しよう!

- ぐーたら妖怪をやつづづる
正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- ゲームは時間を決める
 - 早寝
 - お手伝いをする
 - 早起き
 - 外で遊ぶ
 - 朝ごはんを食べる
 - 手を洗う
 - 病院に行く



よしにがみ
夜ふかしばかりしている死神
とりつかれると...
夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう



あさね
朝寝坊する牛鬼
とりつかれると...
起きられなくなって
学校に遅刻する



あさ
朝ごはんを食べないキジムナー
とりつかれると...
朝ごはんを食べなくなって
力が出ない



てあら
絶対に手を洗わない一本だたら
とりつかれると...
手を洗わなくなって
病気になりやすくなる



よしにじゅうじょう
お手伝いを一切しない一反木綿



ひょうき
病院に行かないいちょうちんおばけ



くび
いちにじゅう
一日中ごろごろしているくろ首
とりつかれると...
毎日ごろごろしてしまい
ケガや病気が悪化する

保護者の方へ

4月から実施しておりました健康診断が6月で終了しました。ご協力いただきありがとうございました。所見がある人には結果のお知らせを配付しています。学校の健康診断はスクリーニングですので、お知らせをもらったから「病気がある」とすぐに判断できるものではありません。受診をして詳しく診てもらってください。お知らせが配付される前にすでに受診をされている場合には連絡帳等でお知らせください。

不安定な気候により、体調を崩す人が増えています。水泳の授業も始まり、疲れも溜まりやすくなっていますので、食事や睡眠等ご家庭での生活の見守りを引き続きお願いたします。



水分しっかりとれているかな?

なかみ
中身がたっぷり入っていて重いままの水筒を持ち帰っていませんか?
たいちょう
体調が悪くなってしまい、保健室に来る人の中には、水分が十分にとれていません。
ひとおお
私たちの体は、たくさんの水分でできています。体重の60~70%は、水分だとされています。また、私たちの体は、汗や排泄(おしっこなど)だけでなく吐く息や体の表面からも水分を蒸発させ、体の熱を逃がして体温調節をしています。体の中の水分が足りなくなると、体の熱を逃がしにくくなります。

からだ
体の中の水分の5%を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れ、10%を失うと筋肉のけいれんや血液が十分に体中に送られなくなり、20%が失われると命が危なくなってしまいます。のどがかわいたと感じる時には、1%ほどの水分が失われていて、その時には既に脱水状態になりかけているとも言われています。部屋の中で汗をかいていない状態でも、常に体から水分は蒸発しているため、水分補給が必要です。ひごろ
日頃からこまめに水分補給をする習慣を身に付け、暑い季節を元気に過ごしましょう。

