

# 7月のほけんだより

令和6年6月28日  
市川市立若宮小学校  
保健室

今年(ことし)は例年(れいねん)と比べるとおそい梅雨(つゆ)入り(くら)でした。毎日(まいにち)じめじめとした日(ひ)が続(つづ)きますね。梅雨(つゆ)が明(あ)ければ、いよいよ夏本番(なつほんばん)です。暑(あつ)さに負(な)げずに夏(なつ)を乗(の)り切(き)れるように、体調(たいちょう)には十分(じゅうぶん)に気(き)を付(つ)けましょう。

## 7月の健康目標 夏を健康に過ごそう

暑い日(あつひ)が続(つづ)くと、汗(あせ)は気持(きもち)悪い(わる)、体(からだ)はだる(た)い、食(しょく)欲(よく)も出(で)なくて、ぐっすり眠(ねむ)れない、ということ(こと)はありませんか。そのま(ま)まにしてお(お)くと生活(せいかつ)習慣(じゅうかん)が乱(みだ)れて、熱中症(ねつちゅうしょう)や夏バテ(なつばて)など体調(たいちょう)をくずす原因(げんいん)になります。また、1度(ひとたび)乱(みだ)れた生活(せいかつ)習慣(じゅうかん)を戻(もど)すのはとても大変(たいへん)です。1つずつでもいいので、できること(こと)から生活(せいかつ)を整(ととの)えていき(い)きましょう。



## 保護者の方へ

4月から実施(じっし)しておりました健康診断(けんこうしん断)が6月(じゅうご)で終(お)了(りょう)しました。ご協(きょう)力(りき)いただきあ(あ)りがとうござ(ござ)い(い)ました。所見(じょけん)がある人(ひと)には結(け)果(こ)のお知(し)らせを配(は)付(ふ)していま(いま)す。学(が)校(こう)の健(けん)康(こう)診(しん)断(だん)はスクリー(スクリー)ン(ン)グ(グ)です(す)ので、お知(し)らせをもら(もら)ったから「病(びょう)気(き)がある」とすぐ(すぐ)に判(は)断(だん)でき(き)るもの(もの)ではあ(あ)りませ(ませ)ん。受(う)診(しん)して詳(しょう)しく診(しん)てもら(もら)ってくだ(くだ)さい。お知(し)らせが配(は)付(ふ)され(され)る前(ま)にす(す)でに受(う)診(しん)をさ(さ)れてい(い)る場(ば)合(あ)いには連(れん)絡(らく)帳(ちやう)等(とう)でお知(し)らせくだ(くだ)さい。

不安(ふあん)定(てい)な気(き)候(こう)により、体調(たいちょう)を崩(くず)す人(ひと)が増(ま)えています。水泳(すいえい)の授(じゆ)業(ぎやう)も始(は)まり、疲(つか)れも溜(溜)まりやす(やす)くな(な)っていますので、食(しょく)事(じ)や睡(すい)眠(みん)等(とう)ご家(か)庭(てい)での生(せい)活(くわく)の見(み)守(まも)りを引き続(つづ)きお願(ねが)いいた(いた)します。



## 水分(すいぶん)しっ(し)かりとれ(と)れているかな?

中身(なかみ)がた(た)っぷり入(い)っ(い)て重(おも)いま(ま)の(の)水筒(すいとう)を持(も)ち帰(かえ)っていま(いま)せんか? 体調(たいちょう)が悪(わる)くな(な)ってしま(しま)い、保(ほ)健(けん)室(しつ)に來(き)る人(ひと)の中(なか)には、水(すい)分(ぶん)が十分(じゅうぶん)にとれ(と)れてい(い)ない人(ひと)が多(おほ)くいま(いま)す。

私(わたし)たち(ち)の体(からだ)は、た(た)くさん(さん)の水(すい)分(ぶん)ででき(でき)てい(い)て、体(たい)重(じゆう)の60~70%は、水(すい)分(ぶん)だ(だ)と言(い)わ(わ)れてい(い)ま(ま)す。また、私(わたし)たち(ち)の体(からだ)は、汗(あせ)や排(はい)泄(せつ)(おしっこ)など(など)だけ(だけ)でなく(なく)、吐(き)息(いき)や体(からだ)の表(ひょう)面(めん)か(か)ら(ら)も水(すい)分(ぶん)を蒸(じよう)発(はつ)させ(させ)、体(からだ)の熱(ねつ)を逃(に)が(が)して体(たい)温(おん)調(てう)節(せつ)を(を)して(して)いま(いま)す。体(からだ)の中(なか)の水(すい)分(ぶん)が足(た)りな(な)く(く)な(な)ると、体(からだ)の熱(ねつ)を逃(に)が(が)し(し)にく(く)く(く)な(な)ります。

体(からだ)の中(なか)の水(すい)分(ぶん)の5%を失(う)うと脱(だつ)水(すい)症(じよう)状(じやう)や熱(ねつ)中(ちゆう)症(じよう)の症(じよう)状(じやう)が現(あら)れ、10%を失(う)うと筋(きん)肉(にく)のけ(け)いれ(れ)ん(ん)や血(けつ)液(えき)が十分(じゅうぶん)に体(からだ)中(ちゆう)に送(おく)られ(られ)な(な)く(く)なり、20%が失(う)われ(れ)ると命(いのち)が危(あぶ)なく(なく)な(な)って(て)しま(しま)います。のど(のど)がか(か)わ(わ)いた(いた)と感(かん)じ(じ)る時(とき)には、1%ほ(ほ)ど(ど)の水(すい)分(ぶん)が失(う)われ(れ)て(て)い(い)て、その時(とき)には既(すで)に脱(だつ)水(すい)状(じやう)態(たい)に(に)なり(なり)か(か)けて(けて)い(い)る(る)とも(とも)い(い)わ(わ)れて(て)い(い)ま(ま)す。部(ぶ)屋(や)の中(なか)であ(あ)せ(せ)を(を)か(か)いて(いて)い(い)ない(ない)状(じやう)態(たい)でも(でも)、常(つね)に体(からだ)か(か)ら(ら)水(すい)分(ぶん)は蒸(じよう)発(はつ)して(して)い(い)る(る)た(た)め(め)、水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)(ひつじゆう)は必(ひつ)ず(ず)す(す)で(で)す。日(ひ)頃(ころ)か(か)ら(ら)こ(こ)ま(ま)め(め)に水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を(を)す(す)る(る)習(じゅう)慣(かん)を(を)身(み)に(に)付(つ)け(け)、暑(あつ)い(い)季(き)節(せつ)を(を)元(げん)気(き)に(に)過(す)ご(ご)しま(ま)し(し)ょう(ょう)。

### ゴーストバスターズ!

夏の学校に ←たら妖怪たちが現れて 学校みんなが ←たらになっちゃった! それぞれの妖怪に合った 正しい生活攻撃で 退治しよう!

### 夜ふか死神

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  A

### 朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって 学校に遅刻する  B

### 朝ごはんぬキジムナー

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  C

### 手を洗わな一本

絶対に手を洗わない一本

とりつかれると...

手を洗わなくなって 病気になるやすくなる  D

### お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり おうちの人に怒られる  E

### 病気放ちょうちんおばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり ケガや病気が悪化する  F

### ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい 体力が落ちる  G

### ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく なって目が悪くなる  H

- ### ←たら妖怪をやっつけろ
- 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
- 1 ゲームは時間を決める
  - 2 早寝
  - 3 お手伝いをする
  - 4 早起き
  - 5 外で遊ぶ
  - 6 朝ごはんを食べる
  - 7 手を洗う
  - 8 病院に行く

### 熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい 足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など

たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など