

ほけんだより



令和6年7月12日 九合小学校 保健室

もうすぐ夏休みがはじまります。

長い休みは学校での生活にくらべると時間にゆとりがあります。だからといってダラダラと過ごしてしまうのではなく、生活リズムを整えて暑さに負けない体づくりをしましょう。そして、けがや病気に気をつけて暑い夏を元気に乗りきりましょう。



な んでも食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

つ めたいものの、のみすぎ、食べすぎには気をつけよう。

や っぱり、大切なのは規則正しい生活リズム。

す いぶんたっぷり、はやめにとりましょう。

み んな元気に2学期をむかえようね。



【お知らせ】健康診断が終わりました

1学期に予定していた健康診断が終わりました。服装の準備など、ご協力ありがとうございました。

「健康診断の結果のお知らせ」は通知表と一緒に配付しますので、おうちの人と一緒に確認をしてください。

検診ごとの結果は、受診の必要がある児童のみ用紙をお渡ししました。時間に余裕がある夏休みに済ませておけると安心です。(歯科健診のみ、異常なしも含めて健診を受けた全員に結果をお配りしました。)

何か心配なことなどありましたら、遠慮なくご連絡ください。

※通知表を担任に提出する時には、「健康診断の記録」は抜きとり、おうちでの保管をお願いします。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

暑さの中でおきる体調のわるさのことを『熱中症』とよびますが、いくつかの種類にわかれています。こんな症状があらわれたら注意をしてください。

熱中症は重症化すると、意識障害やショック症状などをおこして死亡する危険性もあります。のどがかわく前に水分補給をする、朝ごはんを食べてから登校する、外へ出るときはぼうしをかぶるなど熱中症の予防を心がけましょう。

熱失神（ねっしっしん）：

暑さで皮膚の血管が広がって血圧が下がり、体中の血のめぐりが悪くなることで脳に十分な血液が届かなくなることで起こります。

- めまい
- 冷や汗
- 顔が青白くなる
- 目の前が暗くなる

熱疲労（ねっひろう）：

たくさん汗をかいたのに、水分をとらなかったことで起こります。

- 体が力がいらない
- 頭痛
- 吐き気
- 気持ちが悪い



熱けいれん（ねっけいれん）：

たくさん汗をかいたのに、水だけをのんだために、血液中の塩分がうすくなることで起こります。

- 腕や足がつる
- 筋肉痛
- おなかの筋肉がピクピクとけいれんする

熱射病（ねっしゃびょう）：

暑さで体温が上がり、脳にある体温を調節する機能がうまくはたらかなくなることで起こります。

- 体温がとても高い
- 反応がにぶい
- 話していることがおかしい



～夏休みの歯みがきチャレンジ～

夕食後か、ねる前の「夜の歯みがき」を、朝や昼よりも時間をかけていねいに行けるといいですね。ぜひ、夏休みにチャレンジしてみてください。

