ほけんだより

令和７年５月２１日
太田市立生品小学校
～おうちの人と読みましょう～

朝晩は肌寒いのに日中はものすごく暑くなる日もあれば、昨日まではとても暑かったのに、急に気温が下がって寒い日もあり、からだが気候になれるのが大変です。上着を脱いだり着たりしながら、気温の変化にうまく対応していきましょう。

今年も、暑い夏が予想されています

急に３０℃を超えるような暑い日がやってきました。
保健室にも、汗びっしょりで「だるい」「きもちわるい」といって来る人がふえています。
『熱中症』は暑さによっておこる健康障害のことです。真夏だけでなく、からだが暑さにまだ慣れていない、突然気温が上昇した日や梅雨の合間、梅雨明け後の蒸し暑い日は特に注意が必要です。
夏本番の熱中症を予防するためには、**本格的に暑くなる前の、今からからだを暑さに慣れさせることが大切**です。からだが暑さに慣れるには、個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。

まだ暑くなる前に　上手に汗をかけるからだに!!

からだから熱を逃がすには、汗をかいてからだを冷やせるようになることが大切。
そこで行いたいのが、まだ本格的に気温が高くなる前の今の時期にからだを暑さに慣らし、汗や皮膚の血流量を増やして十分に放熱できるからだをつくること。
暑いからと部屋の中でずっと過ごしているよりも、休み時間や体育の授業などで毎日少しでも汗ばむ程度の運動を続けることが大切です。水分補給も忘れず行いましょう。

やっぱり大切!!
早寝早起き朝ごはん!!

保健室にだるい、気持ちが悪いと来る人の多くが『朝ごはんを食べてこなかった(食べられなかった)』『夜寝るのが遅かった』『体が疲れている』『遅くまでゲームをしていた』といっています。**規則正しい生活は、あなたの健康を守ります!!**
『早寝早起き朝ごはん』を合い言葉に、調子が悪いな、疲れたなという日は特に、そうでない日もこれからの暑い季節を乗り切るために、意識してしっかり睡眠をとるようにしてください。
規則正しい生活は、熱中症予防にも効果的です。

はんかちが、ポケットにありますか？

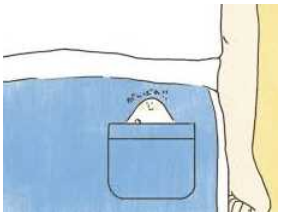
～さわやか健康調査の結果から～

先日、保健委員のみなさんがクラスを回って、『ハンカチやティッシュを持っているか』『つめはきれいに切ってあるか』『歯みがきをしてきたか』『何時に寝たか』を調べました。

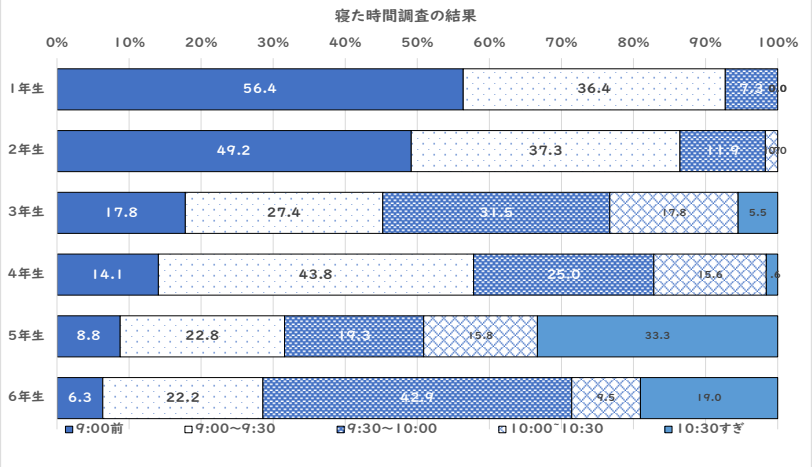
	はんかちなし	ﾃｨｯｼｭなし	爪が長い	歯みがきしない
全校で	２７人	２６人	２２人	９人

全員忘れず持ってきていたクラスもあれば、忘れた人が多かったクラスもありました。はんかちをもって来ていないことはとても残念ですが、せっかくハンカチを持っていても、「机の中にある」「ランドセルに入れっぱなし」という人もいて、必要なときに使えず、水道の前で手をぶんぶん振り回したり、洋服でふいたり、髪の毛をととのえるふりをしてごまかしたり…という残念な姿も多く見かけます。

これから暑さが本格的になると、汗をふくのにもはんかちが必要になります。ぜひ、はんかちは机やランドセルの中で眠らせず、ポケットに入れて持ち歩くようにしましょう。



また、寝た時間の調査結果は、下のグラフの通りです。



寝る時間が遅い人は学年があがるに連れてふえています。特に5年生は10時過ぎに寝る人が半分近くいて心配です。

習い事や塾などで遅い人もいるとは思いますが、ゲームなどで遅くなっている人は生活を見直してみませんか？

おうちの方へ　**ご協力ありがとうございました**

保冷剤の寄付の協力を呼びかけたところ、たくさんのご家庭からご協力いただきました。本当にありがとうございます。有効に活用させていただいております。今後も、もしご家庭で不要になった保冷剤がありましたら、ご協力いただければ幸いです。随時お子様に持たせていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。