

はるかぜ健康だより 7月

東風小学校 2010年7月26日

毎日、熱中症のニュースが報道されるくらい暑い日が続いています。本校でも、急な気温変化に体が対応しきれず、体調を崩す子が多くなっています。子どもの顔をよく見て会話し、健康チェックをお願いします。

また、早くも第1～2クールが終わり、夏休みに入ります。サマースクールに参加する子もしない子も、夏を元気いっぱいにご過ごし良い夏休みにしてください。



保健室から



夏を元気に過ごすポイント

■ 規則正しい生活

休みの日も、学校がある生活をできるだけ崩さないようにしましょう。毎日決まったお手伝いをするなど、だらだらしない生活を過ごす工夫をしてみてください。

■ バランスの良い食事

食欲がない日は、少なくとも良いのでいろいろな栄養を含んだ数多くの食品を食べましょう。

 授業で育てている野菜は夏にぴったり 

色採り鮮やかで、食欲をそそる果菜類が主です。夏に必要な水分と、ビタミン類がたくさん含まれています。暑さで弱る胃の消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

子どもは、大人と比べて暑熱環境経験が少ない。

そのため、体温調節能力が低く熱中症になりやすい!

■ 適度な運動

毎日少しずつでも、続けられる運動をしましょう。ただし、**熱中症**には注意です!

■ 適度な水分補給

入浴前後や運動前後、運動中はしっかり水分補給をしてください。糖分が多く含まれる飲料水は、食欲を減退させてしまう原因になるので飲みすぎないようにしましょう。

■ クーラーの上手な利用

設定温度を低くしすぎると体温調節の働きを低下させてしまい、夏風邪や夏バテになりやすくなってしまいます。外気との差は、5～7度以内が望ましいでしょう。

健康診断の結果について



健康診断終了後、結果をご自宅に配布しています。歯科検診の結果は全員に、その他の検診の結果は、病気の疑いがある人に受診の勧めをお配りしました。「なんともないから…」とそのままにせず、定期受診の目安にしてください。夏休みを機会に、この「体の宿題」を済ませていただきたいです。

◆お願い◆

爪の長い子が目立ちます。実際、伸びた爪が引っかかって割れ、痛そうな状態になって保健室に来室する子も何人かいました。自分だけでなく、友達を傷つける可能性もあります。

爪を切る曜日を定めるなどして、爪が長すぎることがないようにご協力をお願いします。