

7月の(ほけん)だより

あっという間に梅雨が明け、急に暑くなりました。プールにとっても楽しそうに、そして気持ちよさそうに入っている皆さんの姿にいつも元気をもらっています。暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症への対策が大切です。夏を元気に過ごせるように、朝ごはん・早起き早寝・こまめな水分補給など、生活リズムを整えたり、暑さに負けない体づくりをしたりしていきましょう。

【7月の保健目標】

夏の衛生に気をつけよう



体をせいけつに保とう！

暑い夏は、何もしていなくても汗が出てくることがあります。汗をかくと首のまわりやひざの裏がかゆくなることがあります。それはもしかすると「あせも」かもしれません。



☆「あせも」とは…？

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きるものです。かきむしると、とびひになることがあります。



タオル・通気性のよい服

あせもになったら…

かきむしるのはダメ！

こまめに汗をふく、シャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



出かけるときは一緒にだよ！



熱中症に気をつけよう！

暑い中で運動などをしていると、体の中で熱が発生します。体温を調節する機能がうまく働けば、汗をかいたり、体の表面から熱を逃したりすることができます。しかしながら、うまく熱を外に出せずに体に熱がたまってしまうと、「熱中症」になってしまいます。これからの季節、熱中症には十分に気をつけるようにしましょう。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



熱中症予防

かきくけこ

- が まんは禁物
 - き ゆうに暑くなる日は注意
 - く ろい服は避けよう
 - け んこうな人も油断しないで
 - こ まめに水分補給
- マスクをはずして休憩することも忘れずに

【保護者の皆様へ】

水筒を準備していただき、できるだけ学校へ持参できるようにご協力をお願いいたします。

歯みがきチェックシートについて

6月に学年ごとに5日間実施をしました。休日の朝・昼の歯みがきを忘れてしまう人が多かったようです。食べた後はしっかり歯みがきをして、ピカピカの歯にしましょう！また、むし歯の治療が終わった人が増えています。治療が必要な人は早めに行きましょう！