

# ほけんだより 7月

おうちのかたと  
よみましょう



令和6年7月1日(月) 北方学園小学校 保健室

7月になりました。気温が高く、暑い日が増えてきましたね。体調をくずしていませんか？  
今の時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなります。特に、  
熱中症には注意が必要です。毎日、「早寝・早起き・朝ごはん」と「こまめな水分補給」を忘  
れないようにしましょう。



あと1か月後には夏休みです！楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。みんな  
で元気に夏休みをむかえられるといいですね ☺

## 夏は特に！『〇〇不足』に注意！



夏を元気に過ごすために、夏に不足しがちな3つのポイントを紹介しします。自分の生活をふりかえてみましょう。

### 水分不足

たくさん汗をかくため、気づか  
ないうちに体の水分がうしなわ  
れてしまいます。のどがかわい  
ていなくても、こまめに水分補給  
をしましょう。



### 睡眠不足

夜になっても、気温が高く、  
寝苦しい日がふえてきます。クー  
ラーなども上手に活用し、暑さ  
による睡眠不足にならないよう  
に工夫しましょう。



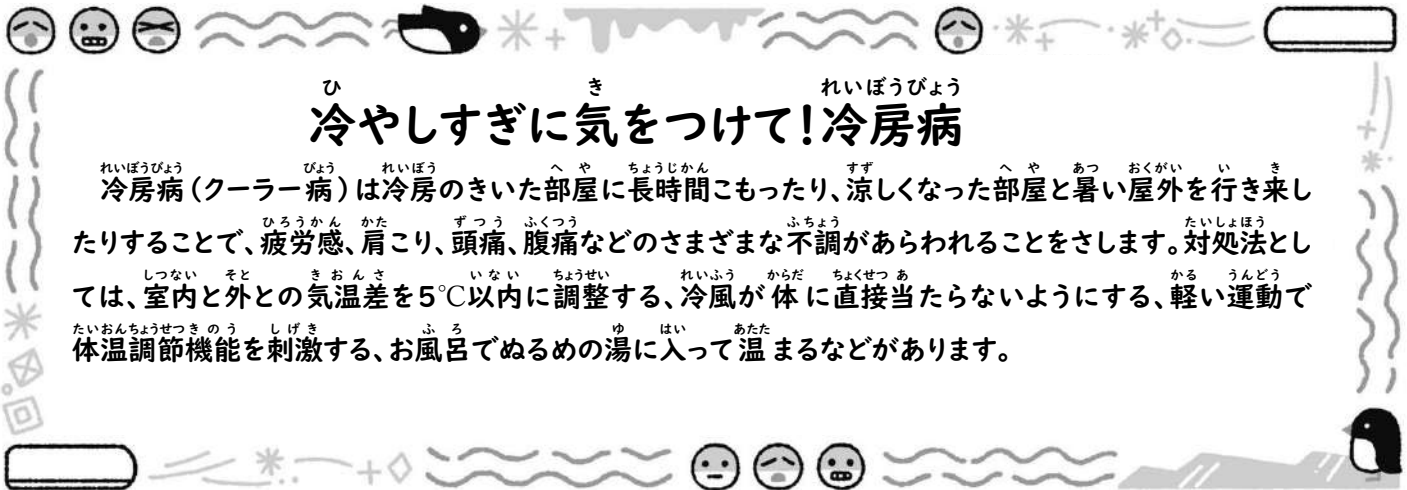
### 栄養不足

暑くなると、あっさりしたものば  
かり食べがちです。量は少しづつ  
でも、いろいろな食品をバランス  
よくとることで、栄養がかたよるの  
を防ぎましょう。



## 冷やしすぎに気をつけて！冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房のきいた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来し  
たりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調があらわれることをさします。対処法とし  
ては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で  
体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。



# 日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、  
長袖シャツなどで紫外線を  
ガード。



海や屋外での運動時は  
日焼け止めなどを効果的  
に活用。



適度な水風呂などで日焼  
け部分を冷やし、化粧水な  
どで保湿。



ヒリヒリとした痛みや  
水泡があるときは病院を  
受診。

## 暑さに負けない力をつける! 夏野菜



### ピーマン



ビタミンA・Cで  
肌がきれいになり、  
疲れがとれるよ!

### トマト



体の疲れをと  
り、食欲を増す  
効果も。夏バテ  
対策にぴったり!

### きゅうり



水気が多く、さっ  
ぱりしていて暑い  
季節にぴったり!

### かぼちゃ



体の抵抗力を  
高めるβ-カロテ  
ンがたくさんとれ  
るよ!

## 保護者の方へ ~ 健康診断結果を受けて ~

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は無事すべて終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、お知らせをお渡ししています。学校健康診断は心配や不安がある状態を見つける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

1か月後は夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段と異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることなどがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。

