

ほけんだより 7月

令和4年度
山田小学校



記念日にはいろいろありますが、7月13日は、7（な）1（い）3（す）の語呂合わせから、「ナイスの日」と言われています。この夏は、3年ぶりにプールに入れました。暑い日が続きますが、自分にとってナイスなことをたくさん見つけて、元気に過ごしましょう。

7月の保健目標

暑さに負けず、夏を健康に過ごそう

7月の保健行事

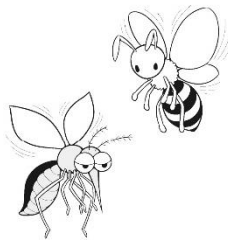
7日（木）歯肉炎指導（4年）

※ 家に手鏡がある人は、持ってきてください。

< 健康クイズで覚えよう >

- ハチやカが好きな色は黒である

①はい ②いいえ



答え ①

- スイカはほとんどが水分で栄養はない

①はい ②いいえ



答え ②

ハチや蚊が見ている世界の色は白黒と考えられており、黒に近い（暗い）色が好きなようです。

山歩きやキャンプなど自然が多い場所に出かけるときは、色の白い（明るい）ものを着ていくようにしましょう。髪の毛は黒いので、帽子をかぶりましょう。

スイカは90%以上が水分ですが、カリウムやカルシウム、その他にもいろいろなビタミンなどが含まれています。

中でも注目されているのが、シトルリンという成分で、血液の流れをよくする働きがあります。

おうちの方へ

6月末に行いました1年生の心臓検診を除き、その他の健診は、受診が必要なお子様にお知らせを配付してあります。夏休みを利用し、早めに受診してください。なお、昨年受診して経過観察中の場合も、その後の経過を診てもらってください。

歯科は、全員お知らせすることになっています。お読みになり、受診が必要な場合は、早めに受診してください。また、今年度、軽度の歯肉炎の児童が増えていました。夏休み中の歯みがきのお声がけも、よろしく願いいたします。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



ねっちゅうしょう お 熱中症、なぜ起こる？

わたし からだ あつ せ だ ひ
私たちは、体が熱くなると汗を出して冷やしています。
ところが、気温や湿度が高くなると、体の中の熱を外に出すことが難しくなり
ます。そのため、いつもより体温が高くなってしまいます。

しょうじょう どんな症状？

ずつう は け てあし ばあい いしき
頭痛、めまい、吐き気、手足のしびれなど、ひどい場合は意識をなくします。

とき お どんな時に起こる？

「風がなく、蒸し暑い日」や「運動中」だけ起こるもの、と思いがちです。
しかし、こんなときにも起こっています。

- ・日ざしが当たらない室内にいる時
- ・運動が終わった後（下校中など）



- ★ のどのかわきを感じなくても、少しずつ、こまめに水分を取りましょう。
- ★ いっき飲みしても、体が一度に吸収できる水分は、なんと、200から250ml。500mlペットボトルの約半分と言われています。それ以上とって
も、尿として出されてしまいます。



からだ しょうたい お どんな体の状態のときに起こりやすい？

- ・まだ体が暑さに慣れていない
- ・体調が良くない（寝不足や、下痢などの病気）
- ・朝ごはんを食べていないなど、栄養不足
- ★ 早寝早起きで規則正しい生活をし、3食しっかり食べましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい マスク熱中症に注意して！

連日猛暑日が続いています。暑さで息苦しいときは、マスクをはずしまし
う。友達から離れて、おしゃべりをしなければよいのです。
登下校、外遊び、体育の時間は、積極的にはずしましょう。

ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら！

- ★涼しい場所や、冷房のきいた部屋に移動する。
- ★ベルトを取ったり、ボタンをはずしたり、着ている服をゆるめる。
- ★水分をとる。（水分が取れないときは、病院へ！）
- ★体を冷やす。（首の付け根、脇の下、足の付け根の前面）

