

ほけんだより 7月

2021.7.9

泉小中 保健室 福岡

お家の人と一しょに読みましょう

梅雨の時期が終わると、いよいよ夏本番です。昨年に引き続き、今年もコロナ対策でマスクをして夏を過ごすことになるので心配するのはマスク熱中症です。原因としては、「体温の上昇」や「喉の渇きに気が付きにくい」ことがあります。熱中症の対策としては、ほけんだよりも載せているので、参考にしてください。

7月は1年の折り返し地点です。半年間の生活リズムが整っていたのか、改善が必要だったのか自分自身の生活を振り返ってみましょう。今年もあと半分、健康に過ごせるために出来ることを考えてみましょう。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



《 今月の保健目標は「暑さに負けない生活をしよう」です ☀️ 》

生活保健委員会の人たちで先生たちに「暑さに負けない生活をするために工夫していること」についてインタビューをしました。

〈暑さに負けないために工夫していること〉

- ・3食(朝・昼・夜)ちゃんにご飯を食べる
- ・水分補給をする
- ・体を冷やしすぎない
- ・しっかり寝て、早寝早起きをする
- ・生活リズムに気をつける
- ・運動をする
- ・換気をたくさんする
- ・日よけを設置する
- ・きゅうりなど体を冷やす食べ物を食べる
- ・日頃から汗をかくようにしている
- ・タオルを持ち歩き、汗の処理をする
- ・好き嫌いせずにご飯を食べている



先生達がやっている暑さに負けない工夫をみなさんもぜひ実践してみましょう!

《 毎月いずみん大作戦(生活習慣自己点検)に取り組んでいます 》

5・6月もいずみん大作戦に取り組んできました。6月の月別資料で配付していた「ゲーム障害」の資料の中に、兆候があるかどうかのチェック欄を載せていました。きちんとチェックを付けて確認している様子もみられました。

1学期は「自分自身の生活習慣をチェックして問題点を発見する」という目標のもと取り組んでいます。感想の中には…

- ・生活習慣を見直して、体調をよくしたい
- ・〇曜日が他の曜日よりもできていないので頑張りたい
- ・意外とメディアの時間が多いことに気がきました
- ・9時30分までには寝るようにしたい
- ・朝ご飯を毎日食べていたので元気でした
- ・メディアの時間が長いので本を読む時間を増やしたい

という感想が書いてあり、自分自身の課題を見つけられている人もいます。

来週の7月12～16日が1学期最後の取組となります。自分自身の生活課題を見つけ、健康に過ごすための力を身に付けていきましょう。



保健室からのお知らせ

保健室から毎月だしている「ほけんだより」や「いずみん大作戦」の月別資料を学校のホームページに載せています。それ以外にも、保健室からのお知らせとして投稿していることもあります。

ぜひ学校のホームページのほうもご覧下さい。

泉小中学校ホームページのQRコードです

