

ほけんだより 7月

2020年7月3日
のだしょうがっこう
ほけんしつ

全員が登校し、本来の学校が戻ってきました(^_^) リズムある生活ができてきましたね。
短冊がたくさん結ばれた笹飾りを見かけるようになり、気持ちが和みます。

みなさんは、☆七夕の星☆ どんな願いごとをしますか・・!? みんなの願いが天までとどいて笑顔いっぱいになりますように・・・
梅雨があけると、夏本番!! からだの調子をくずさないように気をつけ、元気にすごしましょう.. 梅雨のあいまに雲の間からのぞく日ざしの強さに夏をかんじるようになりました。マスクをつけた生活が続きますが、熱中症に気をつけながら、暑さに備えたからだづくりをしましょう!!



熱中症をふせぎましょう



暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。はげしい運動をしたり、湿度が高い室内に長い時間いたりすると・・・ 体の中の水分がたりなくなって汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増え、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかわることもあります。 予防するための生活ができるようになりますように。

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

目を大切にしましょう! こんなことはないかな→見えにくい・しょぼしょぼする・疲れる・・・

3か月にわたり学校が休校になり、ゲーム・テレビ・パソコン・・・にむかう時間が増えた人も多かったのではないのでしょうか?? 画面を見る時間が長くなっていたことがうかがえます。画面を集中して見続けることで、①目と画面の距離が近いこと。②目の筋肉が疲れること。2つのことが原因で、目の調子が悪くなります。視力検査で「視力が下がった」人が多かったという、検査結果を他の学校の先生からもお聞きしました。
みなさんは、どうでしたか? 目の不調を放っておかないで 早めに受診してください。

あつさにまけず元気に過ごそう!!
~さあ、夏じたくをはじめましょう~



暑い日が多くなり、からだの調子を崩しやすくなる時期です。少し動くだけで汗びっしょり、ぐったりしてしまう日もありますね。暑さ対策をして、暑さに負けないからだをつくりましょう!!

さあ、あなたは、どんな工夫をしてみますか??

- ★クーラーの使い方
- ★食事のとり方
- ★水分の補給
- ★からだの清潔
- ★睡眠のとり方

自分ができることをかんがえてみましょう!!

~無茶をせず 甘やかさず 夏の健康管理~

・・家庭での協力のお願い・・

水筒・・・お茶・水が基本ですが、体調に応じてスポーツドリンクの持参を認めます。あくまでも、お茶の補助としますので、必要な場合は、両方を持たせてください。

帽子・・・日差しが強く、暑い日が多くなってきました。
帽子を必ず着用させてください。(赤白帽でもかまいません)
※日頃から、睡眠・食事・適度な運動・・・規則正しい生活ができるよう配慮をお願いします。

水筒と帽子を忘れずに!



じっとり、 だくだく… 汗について

●汗のはたらきとは？

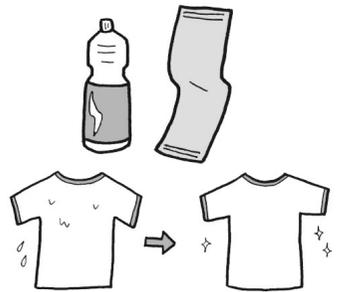
汗は、皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。暑さを感じやすい日やいっしょけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりにくいようにするのはたらきがあります。汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



●汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと体が冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動のときなどはスポーツドリンクがオススメです。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と、皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流して、皮膚のせいけつもたもちましょう。



熱中症の 重 症 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



熱中症をふせぐためにどんなことに気をつけたらいいのかな??
油断をしないでじぶんでできることを考えて、予防を心がけた生活をしましょう!!

ねっちゅうしょう ゼロ
熱中症 0へ!
自分でできること、いろいろ。