

ほけだごまひ 7月

令和3年(2021年)7月 豊中市立刀根山小学校 保健室

いよいよ夏本番。あせをたくさんかく季節です。あせもで赤くなってかゆくなっている人がふえてきました。あせをかいたらすぐにタオルでふくようにしましょう。こまめな水分補給もわすれずに。

ペットボトル症候群に注意!



みなさんのお家では、甘い清涼飲料水をのむことがあるかもしれません。ペットボトルに入っているジュース類の糖分は角砂糖10個分ともいわれています。甘いのでのどがかわきやすくなりまたのむ、そのくりかえしになってしまうことがあります。「水」や「麦茶」をこまめにしっかりとるようにしましょう。
(イオン水も一部糖分が多いものがあるため、保健室では水を入れてうすめたものを用意しています。)

熱中症に気をつけて



ぼうしをかぶっていますか?
すいとうをわすれていませんか?
すずしい所でこまめにやすんで?

こんな人が熱中症になりやすい!

- ★あつさになれず、体力がない
- ★寝不足・かぜ気味の人
- ★頑張りすぎる人



注意したいこと

- ★タブレットやスマホ、テレビなどねる前に見ることで眠気が覚めて夜ふかししやすくなります。お家の人と話し合っって使う時間を決めよう。
- ★タブレットやスマホを夜は見ない、少なくともねる1時間前には見ないようにしましょう。
- ★画面を見つづけることで目の筋肉が緊張して遠くを見る視力が悪くなります。30分使ったら、目をやすめるようにしましょう。



「まさか!」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

量よりカロリーに注意を



おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が自安だそうです*。
200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量

かもしれませんね。そこでおすすめなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。



*農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より

お家の方へ

- ★発熱やケガなどで保健室から連絡した際、快く対応していただき、お迎えに来てくださいました。お忙しい中、本当にありがとうございました。
- ★1学期はたくさんの健康診断を行いました。受診勧告でお知らせのあったお子さまは、夏休みを利用して早めに医療機関へ受診していただきますよう、お願いします。治療がおわりましたら、受診報告書を学校へ提出してください。
- ★これから暑さや病気に負けない子どもたちの身体作りのために、早寝・早起きといった規則正しい生活をおくれるようぜひ、ご家庭でもお声かけいただきますよう、よろしくをお願いします。

