

ほけんだより 7月

長瀬第一小
保健室
R8.7



熱中症が心配される季節となりました。

大人をぎゅっと小さくしたのが子ども・・・ではありません。心拍数は約1.5倍 体内の水分量は1.3倍 地面からの照り返しは+3℃ 大人の感覚以上の配慮が必要です。

成長期は、「体温調節」「皮膚感覚」を養いますので、薄着で過ごし丈夫な身体を目指しましょう。運動時のマスクは、体温がこもり危険です。正しく使用しましょう。



熱中症を自分で防ごう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

○生活しらべパーフェクト賞

1学期間、12回「生活しらべ」をおこないました。全部パーフェクトだった122人に「パーフェクト賞」を保健給食委員会より配付しました。

生活しらべ パーフェクト賞

年 組

あなたは、1学期の「生活しらべ」において毎回パーフェクトでした。とてもすばらしいですね。

これからも、みんなのお手本として、その生活習慣を続けてください。



おめでとう
イエーイ♥



令和8年7月17日
保健給食委員会

良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

暑 い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



きけん 朝食めき



○この夏も健やかに。

- ①健康診断の結果、必要な人に「検診結果のお知らせ」を配付しました。
まだ受診をしていない人は夏休みを利用して治療を進めてください。

	歯 科	耳 鼻 科	眼 科
受診が必要な人（人）	53	65	56

- ②身体測定の記録に、「肥満度が20.0%以上」と記された人は、ジュース・アイスクリーム等のとり方に十分注意してください。

※小児の肥満は将来の生活習慣病に影響します。

- ③1日3回ていねいに、歯をみがきましょう。
④大きなケガや病気を夏休み中にした人は、学校までご連絡ください。

