

# ほけんだより 7月

2019年7月  
南第二小学校  
保健室

7月に入ると、いよいよ夏本番です。蒸し暑い日も多くなり、汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。  
気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分補給も心がけましょう。

## きそく正しい生活はなぜ大切なの？

どうして、きそく正しい生活が大切なのか、知っていますか？ きそく正しい生活とは、毎日、だいたい決まった時間にごはんを食べたり、寝たり、起きたり、トイレに行ったりなど、生活のリズムが整っている生活です。きそく正しい生活をする、体やこころが元気になり、思いきり遊んだり勉強したりすることができます。



だから、いつも明るくがんばるように、きそく正しい生活することが大切なのです。

### こんなこと、できているかな？ できているものにチェックをつけてね

- 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- 朝ごはんをきちんと食べる
- おやつは決まった時間に食べて、食べすぎない
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする（ゲームは時間を決めて、ダラダラしない）

きそく正しい生活をしているかどうか、ときどき自分の生活をふりかえてみましょう。新学期や夏休みなど長いお休みが始まる時に生活を見直すと、直したほうが良いところが見つかるかもしれません。

## 1学期の保健室の様子 (4/5~7/12)

けがをして保健室に来た人の数・・・1054人(昨年より+211人)

具合が悪くて保健室に来た人の数・・・412人(昨年より+9人)



保健室に来るまでにできるけがの手当て（鼻血はティッシュでおさえる、傷は水であらう）ができるようになりましょう。また、先生に伝えてから保健室に行くようにしましょう。

## 熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動をしたり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。プールや海など、水に入っている場合でもなります。

## 熱中症にならないために

<h3>暑さになれよう</h3> <p>運動はほどほどで、少しずつ暑さに体をならそう</p>	<h3>無理をしない</h3> <p>体調の悪いときは運動をやめておこをならそう</p>	<h3>涼しい服そうで</h3> <p>半そでや風通しのよい服そうをしよう</p>	<h3>こまめに水分をとろう</h3> <p>たくさん汗をかいたときは、塩分も失われるのでスポーツドリンクをのみましょう</p>
<h3>食事をしっかりとろう</h3> <p>しっかりと食事をとることも、熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんを食べることも大切です。</p>		<h3>すいみんをとろう</h3> <p>すいみん不足だと、体につかれがたまり、熱中症になりやすいです。</p>	

### 声をかけあおう

外で楽しく遊んだり、運動に集中していると、体調が悪くても無理をしてしまうことがあります。家族や友だち同士でしんどそうにしている人がいる時は「だいじょうぶ？」「少し休んだほうがいいよ」「水分をとってる？」と声をかけましょう。