



おおとしようがっこう
大豊小学校
2025年
7月号

暑さが本格的になってきました。熱中症に注意が必要です。水筒やタオル、ハンカチなどで、「水分補給」と「汗のしまつ」をしましょう。学校にいる時だけでなく、登下校中や友達と遊ぶときも、十分に気をつけてくださいね。

大豊小学校がスタートして、約3か月がたちました。新しい学校や友達との生活になれるまで、大変なことがきっとあったことでしょう。ここまで乗りきってきたみなさんは、たくさん成長しています。頑張ってきた自分をたくさんいたわりましょうね。



熱中症の原因は
3つの不足!?

～7月の保健目標～ 夏を健康に過ごそう!

- ★暑さに体をならして、汗が出やすい体をつくろう。
- ★水分補給のための水筒や、汗をふくタオルを準備しよう。
- ★冷たいアイスやジュースのとりすぎに、注意しよう。
- ★なるべくお風呂で湯船につかり、つかれをとろう。

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くから、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

虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも虫にさされたら..

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

おやはみがきカレンダー すてきな傘が集まりました

おおとよしょうがっこう 大豊小学校では、6月を歯の衛生月間として、おやはみがきカレンダーや歯みがき教室を行いました。カレンダーへのご協力、ありがとうございました。きれいな傘がたくさん集まりましたので、ご紹介します♪自分や友達の傘があるか、探してみてくださいね。



はんせい・かんそう
自分の歯を守るために、これから、はみがきをがんばります。

はんせい・かんそう
私は、はみがきをする時間がすきです。楽しくなりましたので、次も楽しくしたいと思います。

わたしは、おとぴーだよ。
おおとよしょうがっこう
大豊小学校のマスコット。
ていねいなはみがきで
じぶんの歯を大切に守ろうね♪



なつやす まえ おおとよしょうがっこう なまえ おば もくひょう す
夏休み前までに、大豊小学校のみなさんの名前を覚えることを目標にしていました。好きなことや頑張っていることをたくさんおしえてくれて、ありがとう！残り3週間で、171人の名前を覚えられるでしょうか…！？話したことがないみなさん、ぜひお話ししましょうね。

保護者の皆様へ

4月から進めてきた全ての健診を無事に終えることができました。保護者の皆様には、問診票の提出など、大変お世話になりました。ありがとうございました。

- ◆夏休みなどを利用して、必要な治療をすすめていただければと思います。治療が終わりましたら、結果について学校へ提出をお願いいたします。
- ◆健康診断の結果が全てそろいましたので、「健康診断の結果のお知らせ」をお渡します。お子様の成長をご家族で確認し、喜び合う機会にいただけたらと思います。必要に応じて、ご家庭での生活習慣の見直しなどをご検討ください。また、お子様の健康面のことで、気になることがあれば、いつでも学校へご相談ください。


今年の春に、学校の統廃合があり、子どもたちにとって、大きな変化だったと思います。ご家庭で子どもたちを励まし、支えていただき、ありがとうございました。これからも学校と家庭で一緒にお子様の健康を見守っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります


準備運動

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったら、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

水の中にとると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント


2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいます。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。




湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却


夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



AVA血管

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります






この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いといふエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとみましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。