

「自分のため、人のために考動する笑顔いっぱいさしきっ子」

# ほけんだより 夏休み号

令和5年7月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

いよいよ42日間の長い夏休みに入ります。学校はお休みになりますが、規則正しい『食事・すいみん・運動』のリズムを心がけて、夏の暑さに負けず、楽しい夏休みを過ごしましょう。交通安全やけがに気を付けて、家族やお友達とたくさんの思い出を作ってくださいね。



**夏を元気に！これしてイルカ？**

**バランスよく食べてイルカ？**

**水分をとってイルカ？**

**お風呂に入ってイルカ？**

**よく寝てイルカ？**

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

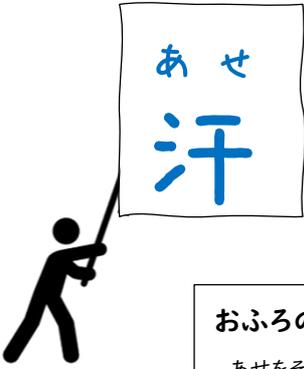
**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**簡** 単にシャワーで済ませていますか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## あつーい夏がやってきた！体を清潔に！

肌がベタついたりにおいがしたりして、汗をかきたくないなあと思っている人がいるかもしれません。しかし、汗をかくことで、体温が下がり、熱中症の予防につながります。たくさん汗をかいたら、ハンカチやタオルでこまめにやさしくふきとりましょう。



**「あせ」はどうして出るの？**

体の中の水分がかんせんから皮膚の表面に出てあせとなり、暑さで蒸発するときに、体の熱がうばわれて体温下がります。特に気温が高くなると、あせをたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでいます。

**あせもってなに？**

あせやあかがひふに残っていると、あせを出すかんせんをつまらせてしまうことがあります。このようにして、かんせんがつまると、ひふの中にあせがたまって炎症を起こし、ひふがポツポツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。

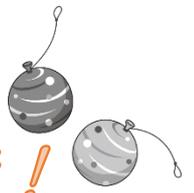
これがあせもです。

**おふろの効果**

あせをそのままにしていると、強いかゆみが出てきます。特にあせをたくさんかく暑い時期は、あせをかいたらタオルなどでこまめにふきとり、毎日お風呂に入ってあせやあかをしっかりと落とし、ひふを清潔に保ちましょう。

～保護者の方へ～裏面に続きます。

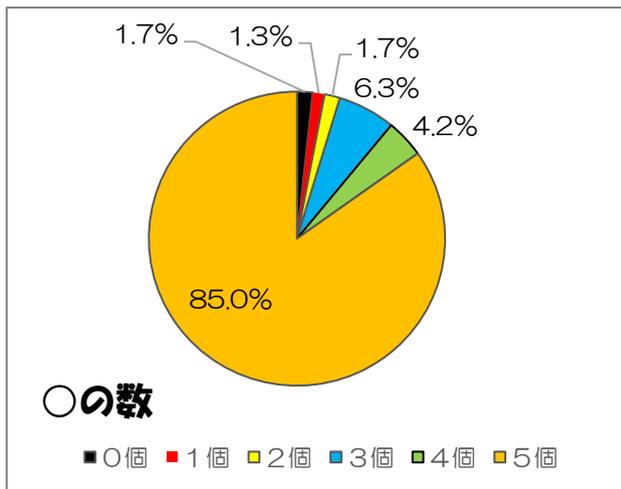




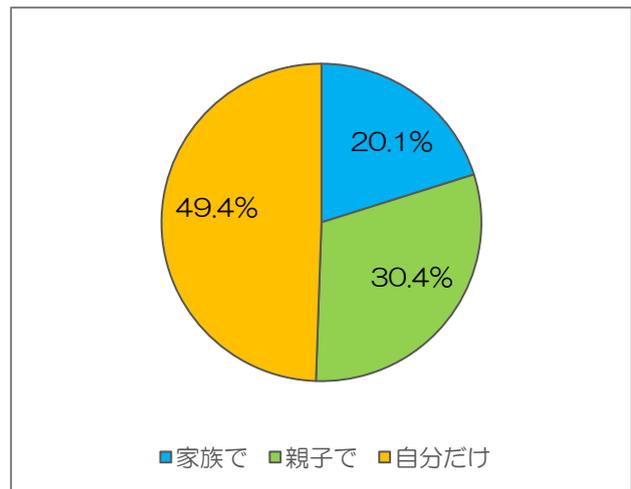
# “元気アップカード”に取り組みました!

6/19(月)~23(金)の5日間、元気アップカードの取組を行いました。食事・すいみん・運動・アウトメディアと様々な取組がありましたが、自分に合ったレベルを選び、気をつけて生活することができました。保護者のみなさま、一緒に取り組んでいただきありがとうございました。結果の一部をお知らせします。

まえ  
くねる前に、はみがきはしましたか?



くアウトメディアに誰と取り組みましたか?



家族でたくさんお話  
ができてうれし  
かったです。

親子でともに心がける  
ことの必要性を感じ  
ました。



6月は学級ごとに「歯の健康」について学習を行いました。歯の役割や大切さに気づき、いつも以上に気を付けながら歯みがきができたのではないかと思います。

アウトメディアの取組では、メディアと生活が切り離すことが難しい今、各家庭で工夫して取り組んでいただきました。いつもより少しメディアと離れる時間を作ることで、メディア使用以外の時間の使い方も新たに発見してほしいと思います!

## 歯科受診率

**3.0%**

(7/14時点)



## 病院受診のおねがい

1学期の健康診断を終え、結果を配付しています。“治療が必要”と記入があったお子様については、夏休みの間に治療をお願いいたします。2学期も元気に楽しく学校生活を送ることができますよう、引き続き、ご協力よろしくおねがいいたします。

1学期の健康診断の結果「健康の記録」をお配りしています。確認後、9/1(金)に担任まで提出をお願いします。