



# ほけんだより

## 7月

平成23年7月19日 京丹後市立峰山小学校 保健室No. 7

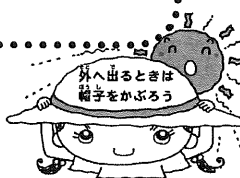
梅雨があけて、晴れて暑い日が続きます。いよいよ夏も本番ですね。もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みも始まります！昨年の夏はとても暑かったので、日本中で熱中症になる人がたくさんいました。今年も要注意です！

1学期を振り返ってみると、学校を病気でお休みした人は113人（7月15日現在）で、1日に平均1～2人お休みしたことになります。また、みんなが全員そろって登校できた日は10日間ありました（昨年度は12日間でした）。昨年度は感染症は出ませんでした。今年度はインフルエンザ・溶連菌感染症などでお休みした人が数名いました。

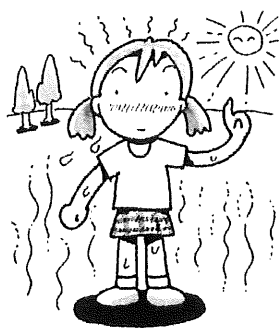
夏休み中は暑い日が続くと悲しいです。規則正しい生活を心がけて体力を蓄えることが、暑さに負けないヒケツです！暑さに負けない生活を心がけて、元気で楽しい夏を過ごしてください。



## 知ってふせごう！『熱中症』



熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



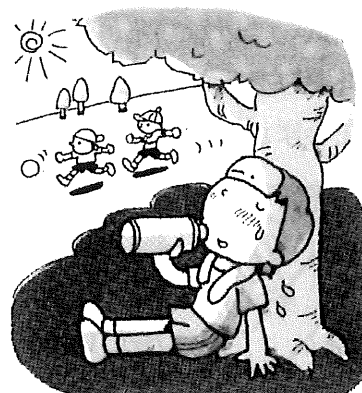
暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせず、すずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理せず、すずすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

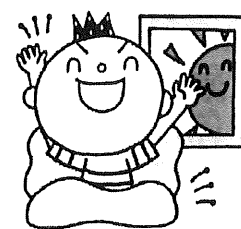
### しっかり朝ごはんを食べる

朝食は一日の元気のもとになります。冷野菜スープや果物を冷たくしておくなど工夫して、不足しがちなビタミンをしっかりとりましょう。



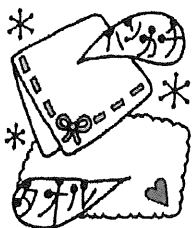
### 早ね・早おきをする

朝は7時までに起き、夜は9時までに（高学年は10時までに）寝ましょう。たっぷり寝ることで元気が出ます。



### 汗をかいたら、すぐにふく

外などであそんで、汗をかいたらすぐに汗をふきましょう。出かけるときは、ハンカチやタオルを持ちましょう。



### 冷たいものをとりすぎない

冷たいジュースやアイスなどを暑いからといってとりすぎると、おなかをこわしたり、夏バテの原因になったりします。



汗が出ると、水分といっしょに塩分も体の外に出てしまいます。水筒のお茶に、ひとつまみの塩を入れると、水分といっしょに塩分もおぎなえます。ただし、入れすぎないように注意してください。

スポーツドリンクは、飲みすぎないように運動するときなどに飲むといいですね。



# ～夏休みも生活リズムを大切に～

1学期の行った生活がんばり表の取組での“朝ごはんの大切さ”“生活リズムの大切さ”を思い出し、夏休みの生活リズムも崩さないように、夏休みの生活点検表を毎日つけて、1日のふり返りをしていきましょう。

## 1学期の生活がんばり表の取組より ～おうちの方へ～

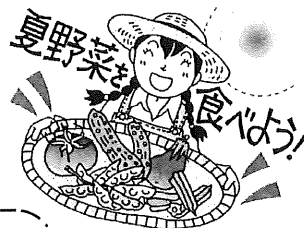
今年度の結果の特徴は、昨年度に比べて緑色の食べ物の不足が大きく減っていました。子供たちもおうちの方にもバランスのよい朝ごはんを意識して取り組んでもらっていた様子がうかがえます。取組へのご協力ありがとうございました。

## \*一部ですが、おうちの方の感想を紹介させていただきます\*

自分で目覚ましをセットして、きちんと6時に起き、自分から進んで、黄・赤・緑の朝ご飯を用意していたので、感心しました。

表で見ると大変かな。と思いましたが、実際の朝食と表を見ると毎日何とか全て摂れていました。育ち盛りなので食事にはもっと気をつけないといけないですね。

朝は時間や気分にとりぐなくて色々バランス良く食べられないことが多いので、これからは気を付けていきたいとです。



生活がんばり表がある時は、朝から野菜を食べています。

起床時間はほぼ目標通り守ることができ、がんばっていたようです。食事は、どうしても緑がなかったりする事が多くなりがちですが、色をぬるることによって意識づけになりよかったです。

今までは、何も考えずに食べていた朝食も、何色になるかを考えながら食べていました。



お皿(ワンプレート)に「きいろ・赤・みどり」の食べ物を盛り付けました。毎朝、パン食でしたが、ご飯食に変えることで、たくさんの食材を食べました。

目覚ましもせず、だいたい起きてこれるという事は体のリズムがきちんとできているという事? 良いことです。



## まんがで熱中症予防

熱中症予防のポイントを4コマまんがにまとめました。



熱中症博士

### がんばり屋さんは気をつけて



### 朝ごはんは元気がからだ

