

ほけんだよい



札幌市立東白石小学校

No.5

令和7年(2025年)7月25日

今日で1学期が終わります。体調不良やけがなどの電話対応等を快くしていただき、ありがとうございました。長期休みの時こそ、生活リズムに気を付けて過ごしましょう。心も体もリフレッシュして、2学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。



夏バテ

にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です



夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります



冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません



冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えて
すぎて胃腸の調子が悪くなります



部屋でじっとする

運動をしないと汗をかく機会が
減って、体温調節がうまく
できなくなります

夏バテを
やっつけよう!



睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定
するなどエアコンを上手に使ってた
びりと寝ましょう。



エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を
設定しましょう。電車など自分で
設定できない時は、上着を着たり、
風が直接当たらないようにしたり
工夫しましょう。



ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に
食べましょう。特に朝ごはんは1
日のエネルギーになるので忘れず
に。食欲がない時は、食欲増進効
果のある、スパイスを使った辛い
物や梅干しなどのすっぱい物を食
べましょう。



適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしてい
ます。朝や夕方など涼しい時間にウォ
ーキングや、涼しい室内で軽い体操な
ど、適度な運動をしましょう。運動す
る時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。
でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして?

生活リズムがズれてしまった?

元々体内時計は25時間。生活
リズムはすれやすい仕組みにな
っているため、整えるにはコツ
が必要です。まずは眠たくても
同じ時間に起きて
朝日を浴びるとこ
ろからスタート。



よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見
直してみましょう。室温は眠り
やすい温度に。寝る前にはカフ
エインをとったりお腹一杯食べ
たりせずに、メ
ディアからも離
れましょう。

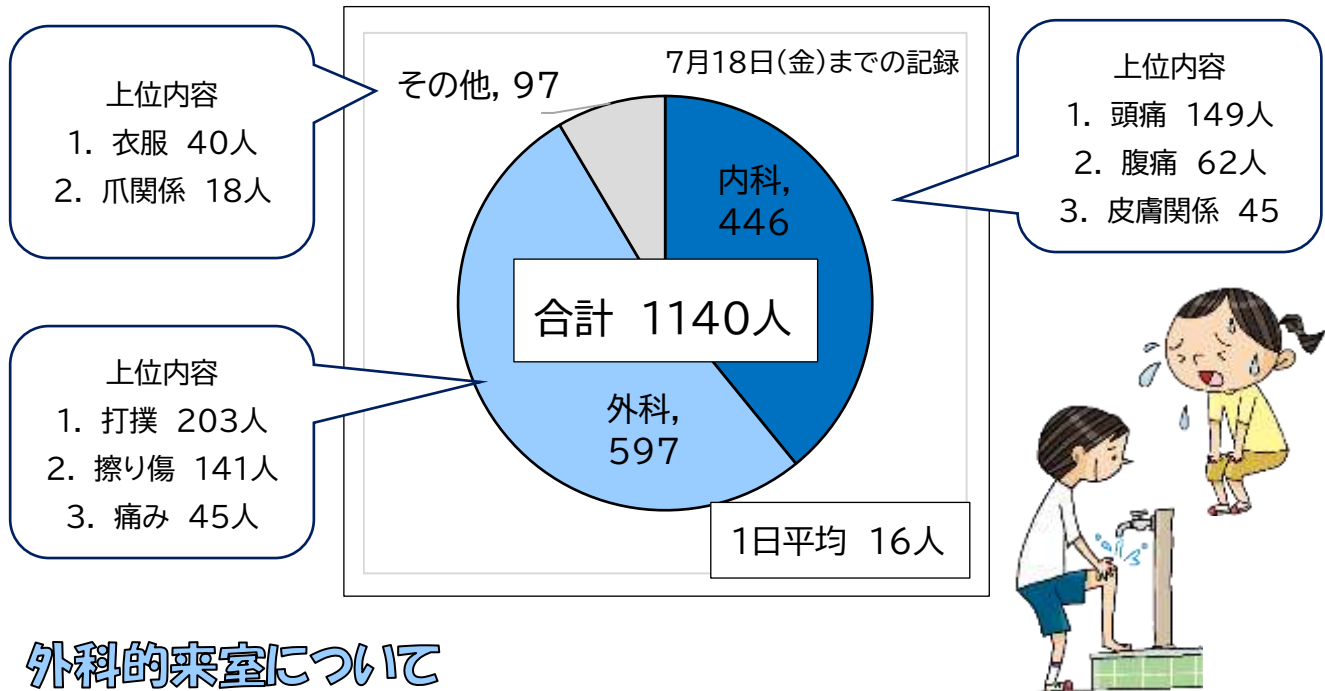


体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手く
いかないときは「低血圧」
「起立性調節障害」などの
体質や病気が原因になって
いることもあります。気に
なることがある人は保健室
でも相談に乗りますよ。



1学期の保健室の様子



外科的来室について

けがをして保健室に来る前に、自分で傷を洗ってくる子がとても多くなりました。「先生に言われたから洗って来た。」と教えてくれる子もありますが、自分で洗ってから保健室に行くという意識が大切だと思っています。定着してきている様子も見ることができ、『自分にできることはする。』という気持ちが表れていて、とても嬉しいです。また、けがをした下の学年やお友達を連れて来てくれて、状況を話してくれる子もいます。子どもたちの温かさを感じる場面がたくさんありました。

保健室では、残念ながらけがを治すことはできません。保健室は、それ以上けがが悪化しないようにするための一時的な手当てをする場所です。そのため、基本的には継続的な手当てをしていません。子どもたちには、「自分にできることはする。」という気持ちをもっと欲しいと思っています。ご家庭でも、お話をしていただけると幸いです。また、学校でけがの対応などが必要な場合はお知らせください。

内科的来室について

皮膚関係や目のかゆみなどで来室する子がいます。学校には薬がないので、保冷剤や水道水で冷やすことしかできません。子どもたちは毎日たくさん汗をかいています。体のかゆみやあせもが気になって来室する子もいます。健康委員会の手洗い実験でも確認しましたが、ハンカチを持ち歩いている子は各クラスに数名しかいませんでした。ハンカチは汗を拭きとるためにも、毎日の手洗いにも、災害時の避難にも必要です。持参するよう改めて声をかけていただきたいと思います。

気温が高くなる前から、朝登校してすぐに体調不良を訴えて保健室に来る子もいます。検温や顔色などいつもの様子と比較して、問題がなさそうな場合、「朝すぐだから、まずは教室に行こう。」と声をかけています。何度も来室する場合は、お電話で最近の様子を伺い、今後の対応についてご相談させていただいております。お忙しい中、対応していただきいつもありがとうございます。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

6年生の保護者様

二種混合(ジフテリア、破傷風)予防接種のお知らせを配付しております。予防接種に関するご相談やご不明な点は、予防接種実施医療機関や区の保健センターにお問い合わせください。