

ほけんだより 7月

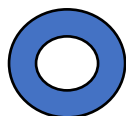


札幌市立光陽小学校 保健室 R.8. 7. 3

暑くなったりと思えば突然涼しくなったり、また暑くなったり…。気温の差で体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。風邪を引いている人や、熱でお休みする人も少なくありません。夏休みまでもうひと踏ん張り。熱中症と風邪、どちらも注意して元気に過ごしましょう！

からだ あつ な 体を暑さに慣らそう

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」という言葉を知っていますか？ 体が少しずつ、暑さに慣れていくことです。私たちの体は、体の中に熱がこもらないように、汗をかいて体温を下げます。「暑熱順化できている」＝「上手に汗をかける」ということです。



しよねつじゅんか
暑熱順化できている！



- 汗をかきやすい。
- 汗に塩分が少ない。
→塩分が出ていきすぎない。
- 皮膚血流量が多い。
→効率よく、熱を体の外に出すことができる。



しよねつじゅんか
暑熱順化できていない



- 汗をかく量が少ない。
- 汗に塩分が多い。
→体から塩分がたくさん出てしまっている。
- 皮膚血流量が少ない。
→熱を外に出す効率が悪い。

しよねつじゅんか 暑熱順化トレーニング！ 汗をかく練習をしよう

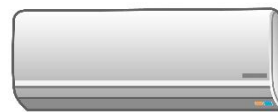
お風呂につかって汗をかく



適度な運動で
汗をかく



部屋を涼しく
しすぎない



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために

じかん
いつもの時間におきよう



あさお よるねむ
「朝起きて、夜眠る」

やす ひ せいかつ
休みの日も、生活リズムを
くずさないようにしましょう。

にっちゅう べんきょう あそ うんどう
日中に、勉強・遊び・運動
などをしてたくさん活動する
と、夜にぐっすり眠れますよ。

ひ ちゅうい
「冷えすぎ、注意」

あつ
暑いからといってクーラー
の温度を下げすぎると、体が
だるくなったり、あたま はらが
痛くなったり…。

つめ た もの の もの
冷たい食べ物・飲み物も、
とりすぎに気を付けましょう。



ひ ちゅうい
クーラーの冷えに注意

いただきます



ごちそうさま

にち かい
「1日3回、しっかりごはん」

なつやす ちゅう あさ ひる よる
夏休み中も、朝・昼・夜の
ごはんをしっかり食べましょう。
おやつは時間を決めて、ダラ
ダラ食べや食べすぎに気を付
けてくださいね。「ごはんの代
わりにおやつ」はやめましょう。

保護者の方へ

○健康診断の結果について

4～6月にかけて、健康診断を実施しました。

受診をお勧めするお子さんには、すでにお知らせカード（黄色いプリント）を配付しています。

「異常なし」と判断された場合には、特にお知らせを出しておりませんのでご了承ください。

健康カードに結果を記入しておりますので、年度末に返却する際にご確認ください。

お知らせカードを配付されたお子さんで、まだ受診されていない場合は、ぜひ夏休みを利用して受診していただくことをお勧めします。受診後は、お知らせカードの下部「連絡書」をご記入の上、切り取ってご提出ください。

○夏休み中のケガについて

学校管理下外でケガをして受診された場合、PTA 共済会の保険の対象となる場合があります。

受診を伴うケガは、学校へご連絡ください。

○6月に発生した感染症・・・溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎