

ほけんだより

令和7年(2025年)7月18日
札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.5

気温が高く、蒸し暑い日が続いています。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。26日(土)から夏休みが始まりますが、休み中も規則正しい生活を心がけ、普段できない経験をたくさんして、思い出を作ってほしいと思います。2学期には、更に成長した姿が見られることを楽しみにしています。

「夏バテ」になっていませんか？

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、体にいろいろな不調が出ることを言います。自律神経とは、自分の意志とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経には体を活発に動かすときに働く「交感神経」と体がリラックスしているときに働く「副交感神経」があります。この二つの神経のバランスが崩れると、次のような症状が体に現れることがあります。

- ・体がだるい
- ・無気力
- ・イライラする
- ・熱っぽい
- ・食欲がわからない
- ・下痢、便秘になる
- ・立ちくらみ、めまい、ふらつきがある など

＜夏バテ対策＞

しっかり食べる。特にB1・B2
を含むものをたくさん摂る。

水分を十分摂る。

屋外と屋内の温度差
は、なるべく±5℃以内
にする。

しっかり睡眠をとる。

2種混合予防接種のお知らせ

乳幼児の頃に接種した三種混合予防接種の免疫を維持するためのものです。

6年生が対象で、13歳の誕生日前日までの期間、委託医療機関で接種可能です。

本日、お知らせのパンフレットと健康調査票(黄緑色)を配付しました。

御不明な点がある場合には、区の保健センター(健康・子ども課)や予防接種実施の医療機関にお問い合わせください。

医療券の発行について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券で学校病(う歯・中耳炎など)の治療を希望される方は、「医療券申込書」を使用し、7月24日(木)までに養護教諭へお申し込みください。

夏休み期間中は、発行できないことがありますので、御注意ください。

夏休みも熱中症に気を付けましょう！

熱中症は体の中の水分や塩分のバランスが崩れた時など、体温の調整がうまくできなくなってしまったときに起こります。外だけでなく、建物の中でも起こることがあるので油断できません。急に気温が高くなった日や風の弱い日に起こりやすいので、引き続き注意しましょう。

○熱中症の症状は？

軽) ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」 など
中) ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、からだに力が入らない など
重) 手足がガクガクしている「けいれん」、意識がない など

○どうやって予防すればいいの？

- ・寝不足や朝ごはんを食べていないとき、体調が悪いときは熱中症になりやすくなります。日頃から生活リズムを整え、体調管理をしっかり行いましょう。
- ・「しんどいな」と感じた時は無理をしないようにしましょう。
- ・のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・外に出るときは帽子をかぶりましょう。日傘を使用するのも効果的です。
- ・暑いときは扇風機やエアコンをうまく使いましょう。