

あかのこ ほけんだより

2024年7月25日
札幌市立丘珠小学校

明日から、子どもたちが楽しみにしている夏休みを迎えます。熱中症や水の事故、交通事故には十分気を付けて、たくさんの思い出を作れる夏休みになることを願っております。また、元気の源である生活習慣について、下記のようなこともご留意ください。

「何時に寝ることが多いですか」

(小5児童対象のアンケート)

- ・10時より前 (51.9%)
- ・10時～10時59分(34.1%)
- ・11時～11時59分(10.3%)
- ・12時過ぎ (3.8%)



令和5年度札幌市学校給食栄養士会
「札幌市児童・生徒の健康と食生活に関する調査」より

体と脳を休ませる大切な睡眠

子どもは成長の過程で多くのことを学び、脳や体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要です。

- ☀ 睡眠を十分にとることで…ストレス反応にも対処可能に！
- ☀ コツは…朝に太陽の光を浴びること！

脳内の体内リズムがリセットされ、体温や血圧が高めになり、起きて行動するのに適した状態になります。



「日本学校保健会

～学校と家庭で育む子どもの生活習慣」より～

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる

など

予防接種について (6年生のみ)

二種混合(破傷風・ジフテリア)についての資料を配付いたしました。実施医療機関については、資料のご確認をお願いいたします。