



令和4年8月25日
八幡台小学校 保健室
No.6

☀️ まだまだ注意！熱中症 ☀️

まだまだ毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、つかれが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！早くねて、すいみん時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゅうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です(*^-^*)！

夏休みはどのように過ごしましたか？ゆっくりと体を休めたり、時には運動をしたり、ふだんできないことにチャレンジしたり、いろんな過ごし方があったと思います。

夏休み中の生活と学校がある日の生活とでは、すこしリズムが変わります。元気よく2学期をスタートすることができるよう、規則正しい生活(早起・早起き・朝ごはん)を心がけましょう。

また、しっかり手洗い・マスクをして感染症対策もしましょう。

9月の保健目標「生活リズムをとりもどそう」

Q 朝、目覚めた後、一番はじめにすると良いことは？

- ① トイレに行く
- ② 朝日を浴びる
- ③ 水を飲む

Q 手を洗うとき、洗い残しが多いと言われる部分は？

- ① 指先
- ② 手のひら
- ③ 手の甲

Q リラックスするのに適したお風呂の温度はどれくらい？

- ① 34～36℃
- ② 38～40℃
- ③ 42～44℃

Q 良い睡眠をとるために必要なのは、「量」と「質」となに？

- ① 夜食
- ② スマホなどの光
- ③ 生活リズム

Q 生活習慣が原因で病気になることがある？

- ① はい
- ② いいえ

Q 運動をするときはバテないために、なるべく水分をとらないほうがいい？

- ① はい
- ② いいえ

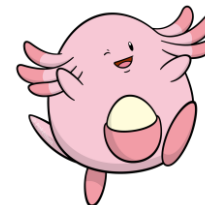
💊 マスクで熱中症に・・・？ 💊

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人ときよりをとることができるときや、運動をするときは外すなど気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分ほきゅうが大切です。

8・9月の保健行事

- 8月26日(金) 身体測定5・6年
- 8月29日(月) 身体測定3・4年
- 8月30日(火) 身体測定1・2年

ふく
たいそう服を
わすれずにもってきてね！



カラダのチカラ！ しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめ「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでおり方がちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいよう(休よう)、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。

