

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2024. 7. 1

暑くなったり、雨がふったり、落ち着かない天気が続く、体調を崩してしまう人が多くなっています。大人でも「なんだかしんどいなあ」と感じてしまいます。体調が悪い日に暑さが続くと熱中症になる危険も高くなってしまいます。「早く寝る」「朝ごはんを食べる」基本的なことですが、とっても大切なことです。自分の体の声をきいて、無理をしないようにしてくださいね。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

保護者の皆様へ

6月は、雨と晴れが交互になる時もあり、偏頭痛が出やすかったり、風邪を引いてしまったりと体調を崩してしまう人がいました。大人でさえも、なんだか体が重く感じたり、頭痛があったりと体調を整えるのが難しい月だと感じました。これから7月に入りますが、日本気象協会の発表によると、6月と7月の気温は、東日本や西日本、沖縄・奄美で平年より高くなるようです。湿度が高く、蒸し暑い日も多くなるようです。8月の気温は、全国的に平年より高く、厳しい暑さとなる見込みのようです。これから、この体調のまま暑くなったらと思うと、熱中症がとても心配です。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給と休憩も大切ですが、まず、熱中症になりづらい体作りが基本となってきます。子どもたちも疲れがたまってきていますので、夜は早く寝かせ、朝ごはんを食べ、体調を整えて学校に登校していただけたらと思います。小学生は、自分で生活習慣を作っていくことが難しく、まだまだ保護者の方のお力が必要です。ご協力お願いいたします。

歯みがきカレンダーにご協力いただきありがとうございました！

参加してくれた子どもたちは、色をぬりながら楽しく取り組んでくれた子が多かったようです。保護者の皆様にも、コメントの記入にご協力いただき、ありがとうございます。これからも歯みがき習慣を継続していただき、健康な歯を守っていただけたらと思います。



健康手帳について

先にお知らせいたしました、今年度より健康診断結果のお知らせは、俣野っ子の配付と同日の7月19日（金）に「定期健康診断結果のお知らせ」として、各ご家庭に配付いたします。今までは健康手帳を回収していましたが、今年度より結果の回収はございませんので、各ご家庭にて保管をお願いいたします。

ハンカチ・タオルを持ってこよう！

暑さも厳しくなり、手を洗った後に手を拭くハンカチだけでなく、汗をかいたときに汗を拭くタオルが必要になってきます。肌の清潔を保つ為にも、子どもたちに持たせていただくと助かります。よろしく申し上げます。

じっとり、だくだく… 汗について

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだ熱くなりすぎること



汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだ冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。



また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもたまちましょう。