

ひだまり

川口市立舟戸小学校
保健室
令和4年7月

家庭数

健康の秘訣は汗にあり！

暑い日や激しい運動の後には、汗がたくさん出ますね。
私たちの体は、気温や運動の影響で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温を一定にしようとする働きがあります。汗は体の表面の熱が奪い、体が熱くなりすぎることをふせいでくれます。

いい汗はサラサラとしており、99%が水分でできています。一方で、体を動かさないなどほとんど汗をかかない生活をしていると、汗を出す機能が衰えてしまい、塩分を多く含む悪い汗をかくようになってしまいます。悪い汗では、急激な気温の上昇に対応できず、熱中症の危険性も高まります。



*汗をそのままにしていると体が冷えてしまいます。汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。また、汗をかいた分、水分と塩分が体から失われているので、こまめに水分や塩分をとるようにしましょう。

いい汗をかくための生活習慣

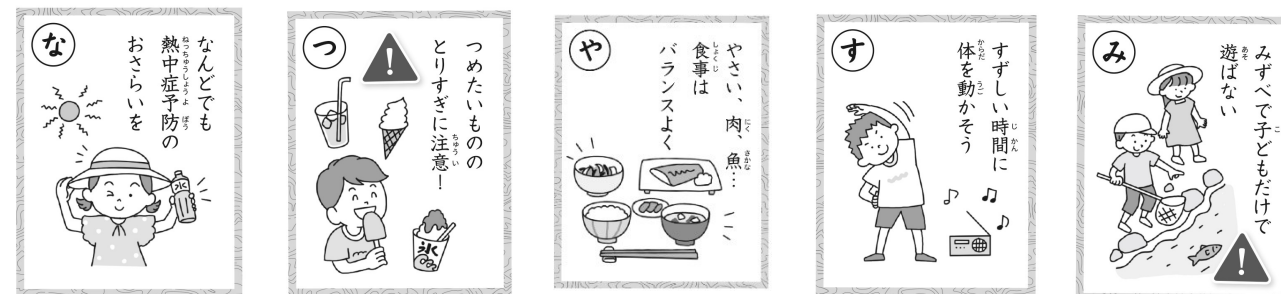
- ☐ エアコンに頼りすぎない
- ☐ 軽めの有酸素運動を行う
- ☐ 腹式呼吸を意識する
- ☐ 手足高温浴を行う
(手足を42～43度のお湯に15分ほどつける)

元気に過ごすために「たのしい なつやすみ」

一学期お疲れさまでした。いよいよ夏休みが始まります。長いお休みですが、過ごし方によっては、あっという間に終わってしまうと感じることも。夏休みこそ、早寝・早起きを実践して、充実した日々を過ごしたいですね。また、暑さに負けずに健康に過ごす方法を身に付けてほしいと思います。みなさんが、健康・安全に過ごせるコツをまとめたので、参考にしてみてください。9月1日に、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



キーワードは「たのしい なつやすみ」



◆保護者の方へ◆

◎ 健康診断の結果と病院の受診について

春の健康診断の結果、病院でみていただいた方が良いと判断されたお子様には、結果のお知らせの際に受診をおすすめいたしました。まだ病院に行かれていないお子様につきましては、比較的時間の融通の利きやすい夏休みに受診されることをお勧めいたします。受診が終わりましたら「結果のお知らせ」の下に付属しております、「受診報告書」を学校にご提出くださいますようお願いいたします。

◎ 宿題の取り組みについて

保健室から、夏休みの宿題として「はみがきカレンダー」と「すくすくカード」を出させていただきました。「はみがきカレンダー」は、7月21日～30日、「すくすくカード」は8月26日～8月30日が取り組み期間となっております。実施期間は、お子様のはみがきの様子や生活の様子などを特に気を付けてよくみていただき、生活習慣の振り返りをお子様と一緒に取り組んでいただきたいと思います。夏休み最後の週は、新学期へむけて早寝早起きについてご家庭でもご指導いただきますよう、よろしくお願いいたします。

◎ 夏休みの健康観察のお願い

夏休みも引き続き健康観察を行い、健康観察カードに記入をお願いいたします。コロナの陽性が発覚した際には、ほけんだより4月号・学校だより7月号に掲載されております、フローチャートに従って対応をお願いいたします。