

いっぱい汗かく夏を元気にすごすために



★熱中症にならないように!

熱中症は、たくさん汗をかいて、からだの中の水分と塩分が少なくなり、からだの中が熱くなってしまい、とてもしんどくなることをいいます。からだの中には、水分と塩分がとても大切なので、汗をかいたら、水分と塩分をおぎなうことが大切です。熱中症にならないために気をつけてほしいことがあります。それは・・・

1 飲み物は麦茶にひとつまみのお塩をとかしたものがおすすめです。

ジュースやスポーツドリンクは砂糖がたくさん入っているので、飲んでもまたのどがかわいてしまいます。お味噌汁や梅干しといっしょにお茶を飲むのも熱中症の予防にとっても効果的です。



2 早寝早起きを心がけましょう。

夏休みだからといってダラダラとねていたり、遅くまで夜ふかしをしていると体のバランスがくずれ、体調が悪くなってしまいます。熱中症は体の調子がよくないときに起こりやすいので気をつけてください。



3 朝・昼・夕の食事をしっかりと食べましょう。

水分や塩分は食事からもしっかりととることが大切です。元気な体は食事からつくられます。

★体は冷やさないように!

毎日暑いので、涼しい風は気持ちよく、冷たいものはとってもおいしく感じますね。でも、クーラーに当たりすぎていたり、冷たいものを食べすぎたりしていると、体が冷えてしまいます。体が冷えると、血液の流れが悪くなってしまいます。そのために、頭がいたくなったり、おなかがいたくなったり、げりになったりします。食欲がなくなり、体がだるくなったりもします。体が冷えないように気をつけてほしいことがあります。それは・・・



1 冷たいものばかりでなく、あたたかい食べものや飲みものもとりましょう。

2 暑くはないけどそれほど涼しくもないくらいと感じる温度(27~28度ぐらい)に、クーラーを設定しましょう。



3 はらまきをすると、おなかがあたたまり寝冷えになりませんよ。

4 シャワーだけでなく、お風呂につかってあたたまりましょう。



夏休みも！歯みがきががんばって、歯みがきカレンダーをつけよう

1年生と2年生には7月と8月の歯みがきカレンダーをくばりました。他の学年の人は、ホームページからダウンロードして使ってください。毎日むし歯を予防しながら、楽しくカレンダーに色をぬってくださいね。

保護者のみなさまへ

～春から夏の保健室のようす～

子どもたちは、新年度の始まりをドキドキしながら迎えました。教室の雰囲気にも慣れてくるにしたがって、保健室にもたくさん子どもたちが顔を見せにくるようになってきました。

「なぜだかわからないけどしんどい」と言ってきた児童に、よく話を聞いてみると、朝ご飯を食べてなかったり、寝た時間が遅かったりということがありました。ほとんどが少し横になっていると回復して、また教室にもどって行くことができますが、食事と睡眠が子どもたちの体調を左右するというをつくづく実感しています。子どもたちには、自分の体調に目を向けるきっかけとして、原因を振り返り、元気に過ごすための知識と力を身につけてほしいと願っています。