

保健だより 7月

平成23年7月25日

寒河江市立南部小学校
保健室発行



今年はずゆあけが早く、暑さがきびしい学期末でしたが、暑さにもまげずよくがんばりましたね。おうちの方にも水筒や汗ふきタオルの準備など、ご協力をいただきありがとうございました。2学期も残暑がきびしい中でのスタートになりますので、引き続きよろしくおねがいします。夏休みも、生活リズムや食事に注意して、元気にすごしましょう。

夏バテを予防しよう

先日、3年生の担任の先生が、熱中症の予防など、健康についての指導をしていた時のこと。Nくんから「暑いと、どうして部屋の中に入れても体がだるくなるんですか？」との質問がありました。

*3年生でも、とてもいいところに疑問を持って、すごいなあと感心しました。

さて、この「だるい」「食欲がなくなる」「つかれがとれない」・・・というものが、いわゆる「夏バテ」と言われるものです。夏バテの主な原因は、自律神経の乱れです。人間の体は、気温が上がると、汗をかいたり、血管を広げたりして体温を下げ、同じ温度に保とうとします。この体温調節のはたらきをコントロールしているのが自律神経です。この時期、毎日続く暑さや部屋と外の温度差に、自律神経が対応しきれなくなると、「夏バテ」がおきてしまうのです。夏の終わりごろに、体力が続かず悪化してしまう人もいますので、この夏休みは右の注意をよく見て、夏バテを予防しましょう。

むし歯の治療、すすんでいますか？

7月21日現在の治療率は、

	むし歯のある人	治療済みの人	治療率 (%)
1年	27人	16人	59.3
2年	18人	10人	55.6
3年	21人	8人	38.1
4年	8人	2人	25.0
5年	27人	12人	44.4
6年	17人	3人	17.6
全体	118人	51人	43.2

これまで放課後練習などで忙しかった6年生も、夏休みを利用して必ず治療しましょう！

☆☆☆夏バテ 危険度チェック☆☆☆

- つめたいのみ物・食べ物をよくとる
- 食よくがなく、食事はあっさりしたものばかり食べる
- あまり汗をかかない
- おふろはシャワーだけ
- クーラーのきいた部屋に多い
- 夜おそくまでおきている



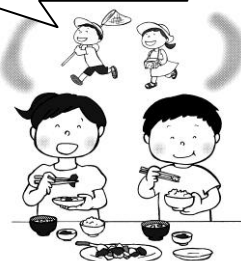
チェックが多い人ほど、夏バテ要注意！

夏バテを予防するには

- ①暑さになれて、ふだんから適度にあせをかく。(クーラーの部屋ばかりは×)
- ②きちんと食事をとる。
特に、野菜や肉・魚・豆などをきちんととり、ビタミンやたんぱく質をとる。
- ③すいみんをしっかりとり。
- ④お風呂にはいる
血液の流れがよくなり、つかれがとれるとともに、体温調節のはたらきもよくなります。

栄養をしっかり
とろう

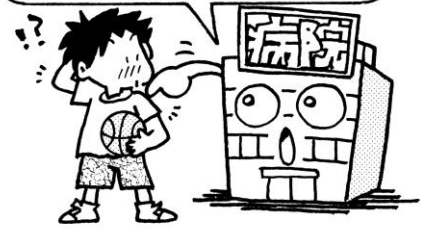
毎日、外の空気にふれて、暑さになれよう！



「わたしのからだ」を配付します

治療、もう済ませた？

1学期に行いました健康診断や身体計測の結果を記入しました。
 お子さんといっしょにごらんいただき、どのくらい成長しているか、
 また検診や検査の結果をみてください。



また、むし歯だけでなく「治療のおすすめ」のプリントをもらっていて、
 まだ受診をしていない人は、この夏休みを利用して必ず検査や治療を受けるようにお願いします。

まだの人は早めに受診を！

* 前々回のほけんだよりでもお知らせいたしましたが、尿の二次検査を受けていて、「受診のおすすめ」のプリントをもらっていない人は「異常なし」ということですので、よろしくお願ひいたします。

なお、「わたしのからだ」の尿の欄にも「異常なし」ということで二次検査結果を記載しています。

* 耳鼻科検診は、1・3・5年生は問診調査で検診が必要である人のみ実施しています。検診を行わなかった人は「未検診」ということです。2・4・6年生は全員が検診を受けています。

* 「わたしのからだ」は、表紙の押印の欄に押印して、2学期の始業式の日提出してください。

健康で楽しい夏休みを・・・



せいりょういんりょうすい
 清涼飲料水をのみすぎないために



と
 コップに取りわけ、
 りょうきを
 量を決めてのむ



のどがかわいたときは、
 みず
 水やお茶をのむ



れいそうこ
 冷蔵庫にいつも入れて
 おかないようにする

あつひ
 暑い日のおでかけポイント



ハイキングのときの服装

ぼうし
 帽子をかぶる

くび
 首にタオルをまく

なが
 長そで・長ズボン

ぐんて
 軍手をする

なが
 長めのくつした

はきなれたスニーカー

