



杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成27年7月1日 No.3

梅雨はまだ明けず、突然、大雨や雷が鳴ったりと不安定な天候が続いています。また、気温がぐっと上がり、暑くなり、熱中症を心配するような天気にもなります。今は気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。夏はこれからが本番です。規則正しい生活をして暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

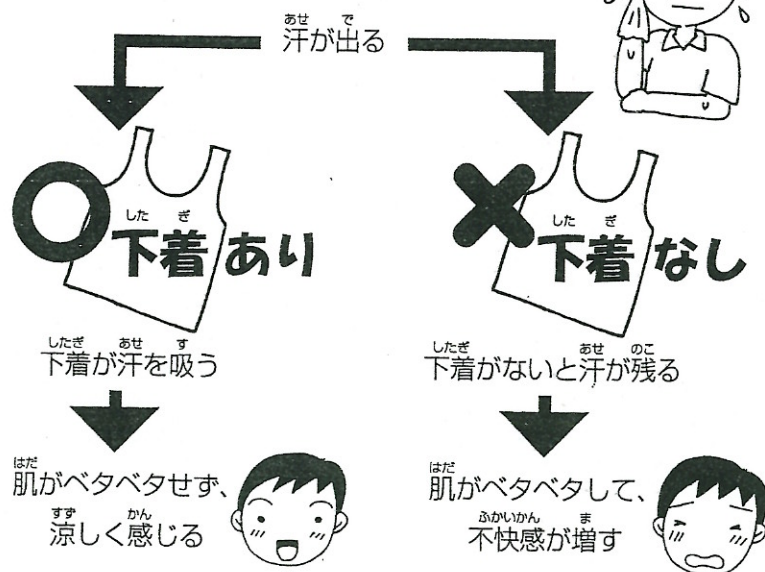
汗の季節です

汗のはたらき 下着をつけてますか？

暑い日や運動をした後などには、汗をいっぱいかきますね。私たちの体は、汗をかくことで体の中の熱を外へと逃がし、体温を一定に保とうとしています。「気化熱」とって、汗が蒸発するときに体の表面の熱をうばっていくのです。風が吹いて汗がかわっていくとき、スーッと涼しくなるのはこのためです。



夏でも下着をつけたほうが快適に過ごせます。めんどくさがらずに、きちんとつけることが大切です。また、たくさん汗をかいたときは、下着も取り替えるようにしましょう。



動物たちは・・・

耳であおいだり、水をあびたりするよ！

暑い耳から熱をにがすよ！

暑さをだして、よだれが汗のかわりだよ！

7月ほけんもくひょう

夏を元気にすごそう

きもちわる～い

保健室でよく聞く言葉です。よくよく話を聞いてみると、朝ご飯を食べていなかったり、夜寝るのが遅かったりしている人が多いようです。この気候の中、寝不足でおなかがからっぽでは力が出ません！夜は早く寝て、朝は少し早めに起きて、しっかり食べてから登校しましょう。

熱中症に負けない
対策

- はやねはやおきて、すいみんはたっぷりとうろ
- あつくても食事はしっかりとろう
- 外に出るときは帽子をかぶろう
- こまめに水分を補給しよう

こんな人は夏バテに注意！

- 冷たいものやあっさりしたものをばかり食べている
- クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロ
- 夜寝られなくて睡眠不足

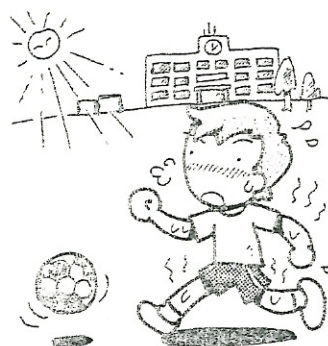
し ふうせ ねっちゅうしょう 知って防ごう！『熱中症』

熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなると起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



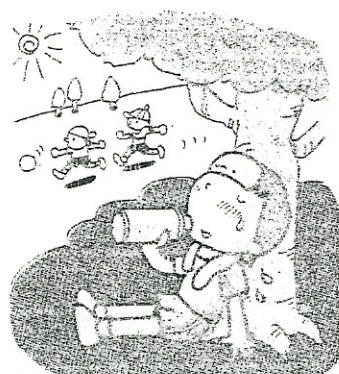
暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずやすしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理せずにごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

おうちのかたへ

【健康診断が6月で終わりました】

結果は「けんこうカード」に記入しました。一度ご家庭にお返ししますので、昨年と比べてどれくらい大きくなったか等、お子様とお話ししながら見てください。ご覧になりましたら、押印し、7月10日（金）までに学校へ提出してください。

【アタマジラミどうですか？】

ご家庭で観察していただいているでしょうか？何回かほけんだよりでお伝えしていますが、まだ何件も「うちの子にもいました」とご連絡いただいています。もし、見つかりましたら、集団生活で接触感染の恐れがないとも限りませんので、学校へお知らせください。また、速やかに駆虫をお願いいたします。その他、何かありましたら担任または、保健室 嘉山までご連絡ください。

【子ども達は、思った以上に疲れています】

水泳指導が始まりました。水泳指導後に顔色が悪く、気持ち悪いという子が保健室に来室します。朝食を食べていなかったり、寝る時間が遅かったりと生活のリズムが乱れているようです。水泳は全身を使う運動で、思っている以上に体は疲れています。水泳指導のある前日は特に早めに寝かせて、朝食もしっかり取らせるように心がけてください。