

ほけんだより 7月

令和7年度
2025年
7月15日
高良小学校

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見て、純粋に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くに人々と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ。ぜひ健康で有意義な夏休みを♪



この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いといふエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとみましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

暑さに負けるな 夏休みの約束



- 朝ごはんは、野菜・豆腐・お肉等のタンパク質が入った味噌汁を食べることで熱中症予防に!
- 事件・事故にあわないように過ごしましょう。

続々と、受診結果が届いています!

定期健康診断が終わり、各検診結果をお知らせしています。医療機関を受診した人は、個人面談までに提出すると安心ですね。まだ受診していない人は、ぜひ夏休みに行きましょう!そして、楽しい夏をお過ごしください。
【提出期限】夏休み明け **8月29日(金)**

7月の保健目標

- ・健康診断でみつかった病気を治そう
- ・夏を健康に過ごす



学校感染症

保護者が記入する書類に『医療機関を受診したことがわかる書類のコピー』の添付が必要です。忘れずをお願いします!



熱中症の原因は3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水だけじゃ危ない?



「たくさん汗をかくても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起ることがあります。汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



日焼けに注意しよう!

沖縄の日差しは、要注意!!

