

# ほけんたより 7月



令和5年7月19日  
北九州市立今町小学校  
保健室 No. 5

7月になり、梅雨明けが待ち遠しい毎日ですね。梅雨が明け、雨雲からお日さまに空の主役が交代すると本格的な暑い夏がスタートします。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは晴れの日が続くということを表しています。梅雨が明けると急に暑くなるので、天気の良い日には外でしっかりと体を動かし、暑さに体を慣れさせましょう。熱中症予防として「早ね・早起き・朝ごはん・水分補給」も忘れずに！そして、心も体も元気に楽しい夏休みを迎える準備をしましょう。



保健室からの  
お知らせ

## かくけんしん けっか 各検診の結果について

- 【内科検診】** 学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめする児童にのみお知らせを配布しております。
- 【眼科検診】** 視力検査でB・C・Dだったお子さまと、学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめするお子さまにお知らせを配布しております。
- 【耳鼻科検診】** 学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。
- 【歯科検診】** 学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。
- 【尿検査】** 一次・二次のそれぞれの検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。



みなさんは【暑さ指数】という言葉を知ったことはありますか？【暑さ指数】とは国際的に決められている熱中症予防を目的とした指数です。暑さ指数によって「今日はどのくらい熱中症に注意が必要か」「今日はどれくらいの活動ができるのか」などを知ることができます。

暑さ指数 (10:00 測定)	
危険 (31℃以上)	運動は原則中止
警戒 (28~30℃)	運動は中止
厳重 (25~27℃)	積極的に休憩をとる
注意 (25℃未満)	積極的に水分をとる

この【暑さ指数】、学校の中でも確認できるのを知っていますか？下足室や体育館へ行く前に通るドアに左のような掲示があります。この表に毎日、中休み前と昼休み前に測定した暑さ指数を書いています。暑さ指数が31℃を超えた日には外での活動（遊んだり体を動かしたりすることなど）ができません。そのため休み時間に遊べない日も出てくるかもしれません。けれど、みなさんの健康と命を守るためなので、我慢して涼しい校舎内で過ごしてくださいね。

# その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症予防には水分補給が大切!とよく聞きますよね。のどがかわくと、冷たくて甘いジュースや炭酸ジュースが欲しくなることもありますね。でも、水分なら何でもいいわけではありません! 水分補給といってジュースばかり飲んでいる人は要注意です! ジュースにはみなさんの想像以上に砂糖が入っています。ジュースを飲み過ぎることは、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったりする原因にもなります。普段の生活の中でとる水分は砂糖の入っていない【水】や【お茶】にしましょう。また、お茶でもカフェインの含まれていない麦茶がおすすめです。

## 夏休みも規則正しい生活をおくりましょう!!

夏休みは、家族と出かけたり、友達と遊びに行ったりと楽しい計画を立てている人も多いと思います。楽しく過ごすためには、心も体も健康でなくては心配です。心と体の健康のためには、規則正しい生活は欠かせませんね! 特に体のエネルギーとなる食べ物をかむための『歯』はとっても大切です。

そのため、歯と心と体の健康を守って規則正しい生活をしてほしいという思いから、学年にあわせた「はみがきカレンダー」「生活リズムチェックカレンダー」を配布しています。夏休みにひとりひとりの目標に合わせて取り組んでみましょう。2学期始業式の日【8月28日(月)】に、担任の先生に提出してください。