

令和5年度 No.6 保健室

# 蒸し暑い時期に入りました！



長い休みが明け、新学期は疲れがたまりやすい時期です。かぶと山小学校でも、気持ち悪さや吐き気、発熱、嘔吐等の症状が出ている子もいます。からだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症にも注意しなければなりません。残暑でも熱中症対策は必要ですよ。

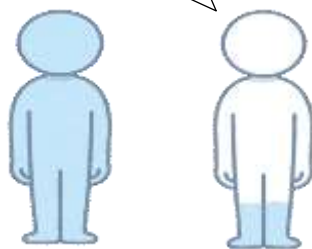
ねっちゅうしょう  
熱中症ってなに？



暑くなると皮膚から熱を逃がし、汗をかくて体温を調節しています。



水分も塩分も足りないよ～！



しかし、水分や塩分が足りなくなると体温調節ができなくなってしまいます。



そうすると、からだに熱がこもってからだの調子が悪くなってしまうのです。これを熱中症と言います。酷いときには命に関わることもあります。

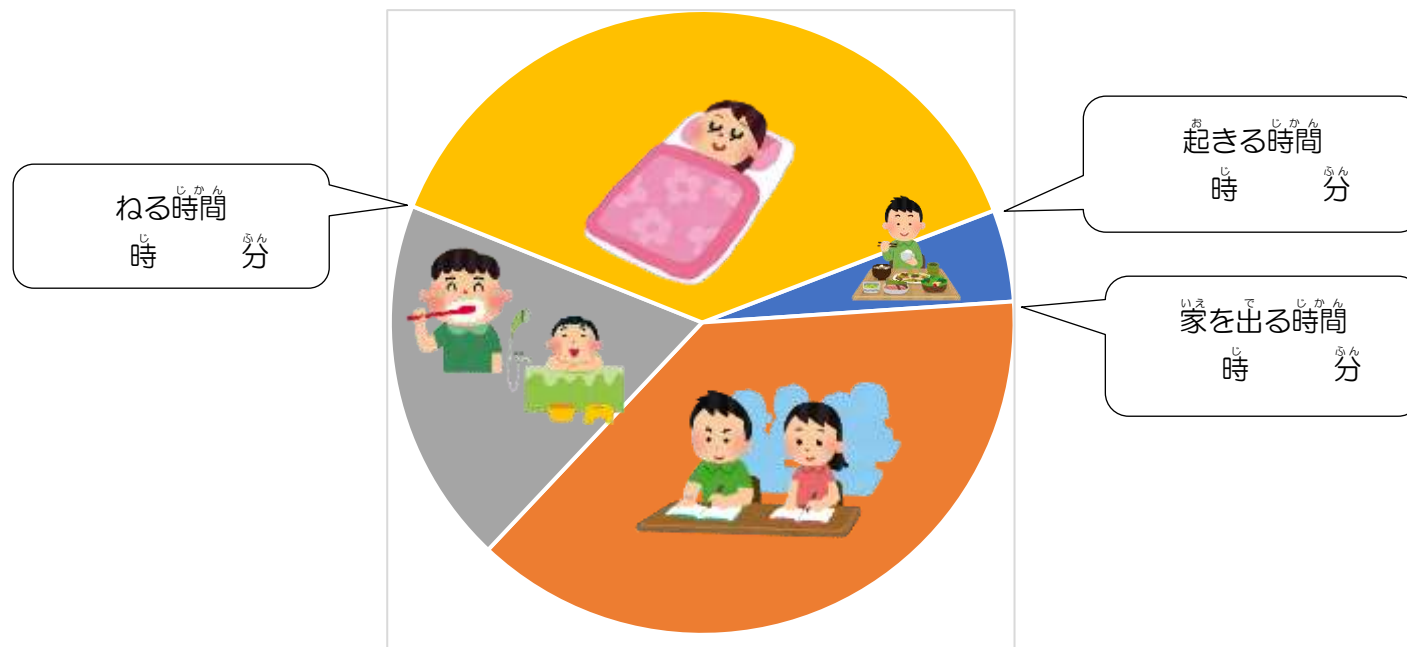


ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防するには睡眠と栄養も大切！



## ・睡眠(すいみん)

睡眠不足でからだの疲れがとれていない。からだの疲れは体調不良にも繋がります。からだの疲れをとるためにも、8時間以上は寝るようにしましょう。家を出る1時間前には起きておかないとですよ。さて、皆さんは何時までに寝たら8時間睡眠ができるでしょうか。



## まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。



## ・朝ごはん(あさごはん)

寝坊をしても朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。これはお約束。

熱中症は栄養不足が原因だったということもよくあります。1日を元気に過ごすためにも、エネルギーになる朝ごはんは欠かせませんね。

# どれだけ大きくなったかな？

2学期の身長・体重測定が終わりました。4月からどのくらい大きくなっていましたか？  
去年も保健だよりで紹介しましたが、今年もいちばん身長が伸びていた人をご紹介します。

1年生は、最高3.2センチ 2年生は、最高2.7センチ 3年生は、最高3.6センチ  
4年生は、最高3.5センチ 5年生は、最高5.0センチ 6年生は、最高6.1センチ

すごいですね。とても大きくなりました。「今回あまり伸びなかったな。」という人も、成長する時期は人それぞれなので焦らなくて大丈夫です。

## しっかりご飯を食べて、たくさん動いて、ぐっすり眠る。

この生活を続けましょう。「ご飯はしっかり食べている！」「ずっと寝ている！」ではありません。食事・運動・睡眠の3つがそろうことによってより健康なからだになっていくのです。

～保護者の方へ～

2学期の身体測定の結果をお返ししています。

健康診断結果は茶封筒に入れてお返ししていますが、次の健康診断の結果をお返す際にも使いますので、空になった茶封筒は学校に返却をお願いします。

## 秋の健康診断 日程

### 視力検査

9月13日（水）[5年1組・3年生・4年生]

14日（木）[1年生・5年2組・2年生・6年生]

### 尿検査

一次検査 10月11日（水） 予備日 10月12日（木）

二次検査 10月31日（火） 予備日 11月 1日（水）

### 色覚検査

日時未定

### 歯科検診

日時未定



7つの  
まちがいさがし

