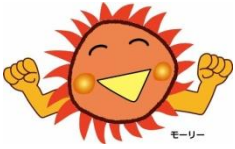


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.6

〔H25.9.12〕

日之出小学校保健室

あきば 秋晴れのよい天気が続いています。今週に入り、連合体育大会や白之出っ子体育大会の練習が本格的にはじまりました。暑さに負けずに、キビキビと動いている姿を見てみると、とてもうれしく思います。本番では、カッコいい姿を、おうちの人や地域の方々にも見てもらえるように、みんなで力を合わせてがんばりましょうね。

朝晩は涼しくなり、気温の差が激しいためか、突然熱を出したり、おなかをこわしたりなど、体調をくずす人も出てきました。汗の始末、衣服の調節など、自分達でもできる予防法を考えてみましょう。

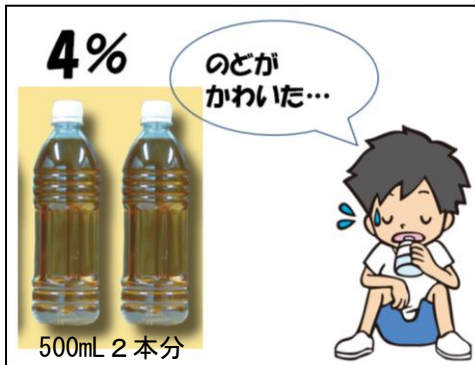
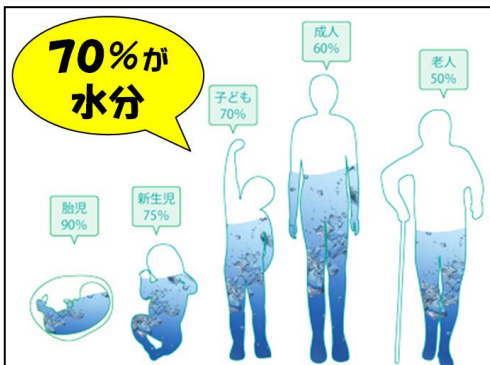


～全体練習の様子～

キビキビとした態度、すばらしいですよ。

●水分をとろう！ ～9月の保健指導より～

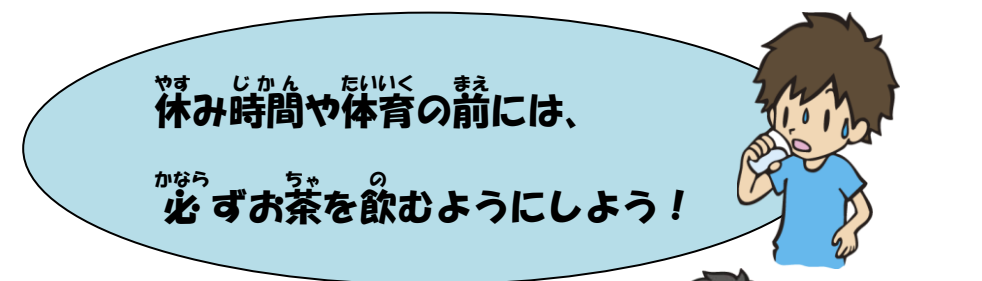
9月の保健指導では、熱中症を予防するためにとても重要な「水分補給」についてのお話をしました。しっかり実践できているかな？



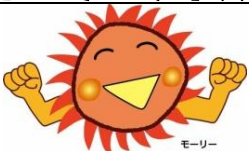
わたしたちの体の半分以上は水分だよ。子どもは約70%が水分。だから水分補給はとても大事！

「のどがかわいた」と感じる時にはすでにペットボトル2本分（4%）の水分がなくなっているよ。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をすることが大事だね。



モーリークイズ



●熱中症予防にかかせないものは？



● 熱中症にはかからないぞ！

熱中症は予防できる病気です。

★朝ごはんをしっかり食べてくる。

朝から元気に活動するには、朝ごはんが大事です。毎日、しっかり食べてくるようにしましょう。



★おにぎりやみそ汁など、塩分をとるようにするといいですよ。

★水分補給をきちんとする。

暑いので、たくさん汗をかきます。休憩時間には、きちんと水分を補給するようにしましょう。



★「のどがかわいた」と感じる前に飲むようにしましょう。意識して、早め早めに水分をとるようにしましょう。

★無理をしない。

頭が痛くなったり、体がふらついたりしたら、無理をしないで、近くの先生などに言いましょう。



倒れてしまえば大変です。

★最初は、頭痛などの症状がでます。体調が悪い日は、特に気をつけましょう。

★睡眠を充分にとる。

たくさん動くと、体は疲れます。早めに寝るようにして睡眠時間をしっかり確保し、次の日に疲れを持ち越さないようにしましょう。



★寝不足だと、熱中症にかかりやすくなります。睡眠はとても重要です！

【保護者の方へ】

子ども達の熱中症を予防するために、ご家庭でも配慮をよろしくお願いします。

① 1日の学校生活に十分な量の水分を持たせてください。

＊複数の水筒やペットボトル等を利用して、いつもより多めに水分を持たせてください。

特に、体育の授業や外での活動がある日は、普段より多く持たせてください。

② 朝ごはんをしっかり食べさせてください。

＊朝ごはん、塩分の補給ができるようなものを食べさせてください。

(おにぎりやみそ汁など)

③ 汗ふき用のタオルやハンカチ、着替え等を持たせてください。

＊汗をたくさんかくので、タオルやハンカチを多めに持たせてください。

1枚だとすぐにベタベタになってしまいます。

④ 屋外活動の時に使用するぼうしを準備してください。

＊体育の時の紅白ぼうしは必ず持たせてください。また、ご家庭で使用しているぼうしがあれば、登下校時にかぶらせてください。

⑤ 食事、睡眠を十分にとらせ、疲れをためないようにしてください。

＊体の疲れをとるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをお願いします。

⑥ お子さんの健康チェックをお願いします。

＊ちょっとでもおかしいと感じたら早めの対応をお願いします。(体調不良の時は、連絡帳や電話等で、学校の方に連絡をいれてください。)

