

# ほけんだより

令和6年7月1日 No. 4  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田勇一郎  
主任養護教諭 小澤 弘美

暑さが一段と厳しくなっています。梅雨が明けるとさらに猛暑日が続くと思われます。暑さにより夜も寝付けない人もいますが、エアコン等で部屋の温度を調節し、睡眠時間が十分とれるよう工夫をしましょう。特に、熱中症は、気温の変化だけでなく、寝不足などの体調の変化で起こりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、この暑い夏を上手に乗り越えられるよう、日々の体調管理に努めましょう。

また、こまめに水分が摂取できるよう水筒の持参をお願いします。御家庭の御協力をよろしくお願いします。



6/27(木) 5、6年生(高学年)  
水泳指導が始まりました。

## 7月 保健目標

あつ ま せいかつ  
暑さに負けない生活をしましょう。



## あつ なつ の き 暑い夏を乗り切るためのポイント！

暑い夏がやってきます。こまめに水分を補給し、熱中症に気を付けながら、暑さに負けない体で、毎日を過ごせるようにしましょう。

### ★熱中症予防に 朝ごはん

食事は、水分や塩分を摂取するために、とても大切です。

1日3食の食事から約1000mlの水分を摂っています。特に、朝ごはんを抜くと、熱中症になるリスクが高くなると言われています。必ず、食べて登校するようにしましょう。

- ◆ 水分が多く含まれているごはんがおすすめです。
- ◆ 塩分が含まれている味噌汁や野菜スープ等をとると予防にもつながります。



### ★疲れをとるために 入浴

入浴は、疲れた体を回復させるために大切です。

お風呂に入り、湯船につかると体温が上がり、血管が広がって血行が良くなります。酸素や栄養素も全身にいきわたり、疲れもとれ、心も体もリラックスできます。

- ◆ めるめ(38~40度)のお湯にゆっくりつかりましょう。
- ◆ 寝る1~2時間前に済ませておくことよりよい眠りにつきます。
- ◆ 脱水を防ぐために、入浴前後は、水分補給をしましょう。



### ★のどが渇く前に 水分補給

のどが渇いているときは、必要な水分が不足している脱水状態です。体の中の水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

- ◆ 学校では、休み時間ごとに、家では、入浴前後や起床時、寝る前など飲むタイミングを決めて「のどが渇く前」に水分補給をしましょう。



あつ なつ の き  
暑い夏を乗り切るために、

まずは自分の生活を振り返ってみましょう。



あなたの生活は  
いかがでしたか？

## あてはまる人は要注意です！！



インスタント食品やスナック菓子ばかり食べていませんか？



ジュースや炭酸飲料などをたくさん飲んでいませんか？



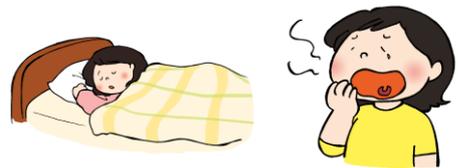
食欲がないからと食事を抜いていませんか？



入浴のとき湯船につからず、シャワーだけで済ませていませんか？



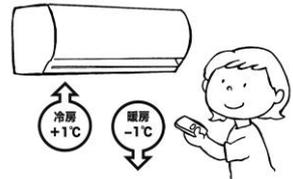
冷房の効いている部屋に長い時間いませんか？



睡眠時間が短くなっていませんか？

### 冷房に対応する衣服の調節をお願いします。

気温の上昇に合わせて学校では、換気に努めながら、扇風機や冷房を使用し、健康管理を進めています。暑さの感じ方は、子供によって違いがあり、冷房中の教室中でも暑く感じる人や寒さを訴える人もいます。子供たちが快適に過ごせるよう、冷房の使用を工夫していますが、寒さ対策として薄い衣服で調節できるよう衣服の持参をお願いしたいと思います。元気に毎日を過ごせるよう、自分でできる対策をしっかりと行っていきましょう。



### 定期健康診断の記録をお渡しします。

定期健康診断への御協力ありがとうございました。健康診断の結果を「定期健康診断の記録」用紙にてお渡しします。御家庭で保管をお願いします。健康診断の結果、治療が必要でまだ病院へ行っていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いします。



### 全校で歯みがきに取り組みます。(2年生～6年生)

6月28日付のお手紙でお知らせしましたとおり、1年生を除く全学年で『給食後の歯みがき』に取り組みます。7月8日(月)から行いますので、8日までに歯ブラシとコップの持参をお願いします。(必ず名前の記入をお願いします。)各階の水道の数にも限りがありますので、各学年、1組が月曜日、火曜日に行い、2組が木曜日、金曜日に行います。歯ブラシとコップは、週末までに持ち帰り、月曜日には忘れずに持ってくるようお願いします。ご家庭においても歯みがきが習慣化できるようご協力をお願いします。

