

ほけんだより

# ひだまり

## 夏休み号

令和6年7月19日  
江戸川区立大杉東小学校

いよいよ夏休みが始まります。児童のみなさんは楽しみにしているイベントが待ち受けているのではないのでしょうか。夏休み中も下記の保健目標を達成できるよう健康管理をよろしくをお願いします。

7・8月の保健目標

## 夏を元気に過ごしましょう

### ～現代の熱中症の特徴～

人の体は暑熱順化といって時間をかけて徐々に暑さに慣れていく特徴があります。数年前までは、3月～7月にかけて徐々に夏日になっていき、それとともに暑さに慣れていくことができました。しかし、ここ数年においては5月頃に急に夏日の気温になるなど寒暖差が激しくなったり、気温自体が例年より高くなったりしています。そのため、暑熱順化が不十分となり、熱中症になりやすい傾向が問題として出てきています。熱中症対策として、以下の5つを参考にしてください。

#### <冷房の適切な使い方>

冷房によって室内が寒すぎることで、それによって室内と室外の温度差が激しくなることが電車や街中など様々な場面で見受けられます。

体が冷えることで血行や内臓の働きが悪くなったり肩こりにつながったりします。また、寒い暑いを繰り返すことは、自律神経の乱れや夜寝つけないことにつながります。

環境省より室内温度は28℃を推奨します。

#### <夏に適した食べ物>

氷たっぷりの飲み物やアイスなどを食べ過ぎていませんか？胃腸が冷えると腹痛や下痢の原因となります。

トマトやきゅうりなどの夏野菜は体にこもった熱を逃す作用がありますが、冷房の効きすぎた部屋などで食べるのは胃腸を冷やす原因となるため注意が必要です。

カレーなどの香辛料を利かせた料理は食欲を増進する効果があるため、夏バテ防止を助けてくれます。

#### <より良い睡眠>

疲れを残さない質の良い睡眠をするために、扇風機や冷房を使って暑さを調節することが必要です。

明け方冷房で体が冷えすぎていると、体温が上がりにくくなってしまい、だるさにつながります。

室温は28℃をおすすめします。

#### <適度な運動>

気温の高い日中ではなく、朝などの運動をおすすめします。

適度な運動をすることで体温調節機能が改善され、暑さへの耐性がつきます。

#### <水分補給>

のどが渴いたと思う前にこまめに飲むようにします。

特に下記のタイミングで飲むと良いです。

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・運動中や前後
- ・入浴の前後
- ・寝る前

### <熱中症の重症度分類>

軽度：熱疲労や熱けいれんなど、疲れやすさ、頭痛、めまいがみられます。

中度：熱射病を含む、発汗異常や皮膚の異常など、より深刻な症状が現れる段階です。

重度：熱中症の最も深刻状態であり、熱せん妄や熱昏睡などが起こり得ます。生命の危険も伴います。

### 歯と口の健康週間作品コンクール

6月のはじめに、1年生が6歳臼歯と歯みがきの仕方について学習しました。次の日には自分の歯を観察し、ポスターを作成しました。どの児童も自分の歯を立派に描いています。中でもよく観察し描けている児童3名が優秀賞、次によく描けている6名が佳作として選ばれました。7月16日（火）の朝会で、優秀賞の3名が表彰されました。おめでとうございます。



### 8月分歯ブラシ配付について

4月分として配付予定だった歯ブラシを、8月分として配付します。ご家庭での歯みがき習慣づくりに役立ててください。

### フッ化物洗口について

9月からフッ化物洗口が始まります。始まるにあたり、以下のご準備をよろしくお願いいたします。

対 象 ： 5・6年生 （実施に同意した児童のみ）

準備物 ： コップ （歯みがき用のコップと同じで構いません。）

### 貸し出し用洋服について

昨年度末のほけんだよりにて募集しておりました貸し出し用の洋服ですが、皆様のご協力により、十分な数をそろえることができました。募集は締め切らせていただきます。ご協力ありがとうございました。

### Teams 保健 について

Teamsの江戸川区立大杉東小学校チームに、保健のページを作成しました。新校舎になり、保健室前の掲示ができなくなったため、健康に関する情報は Teams の保健のページで更新していくことにしました。Teamsにて、保健のページを非表示から表示にいただき、随時ご確認をよろしくお願いいたします。