

# ほけんたより7月

川口市立新郷東小学校 令和5年7月

だんだんと暑さが強くなってきました。コロナはまだ増えているようですし、他の感染症もはやる時期です。夏休み中も含めて、コロナや感染症、暑さや夏バテにも負けないよう、規則正しい生活と感染予防を心がけながら生活しましょう。

## 暑さの本番がやって来る!

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期が来たということです。水分や塩分が足りないときや、体調がよくなるとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。



## 保護者の方々へ

1学期の健康診断がおかげさまで無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

医療機関への受診が必要な場合は、早めに受診をお勧めします。受診しましたら、『受診報告書』のご提出をお願いします。尚、普段から定期検診に行っているなど、既に受診していましたら、その旨を記入し提出してください。

学校検診はあくまでもスクリーニング検査なので、受診しても異常なしといわれる場合があります。また、学校検診の際には異常がなくても、気になる徴候がありましたら、受診をお勧めいたします。

## 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか? でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

ほけんもくひょう  
 ≪7月の保健目標≫

なつけんこう  
 夏を健康にすごそう



はやはやお  
 ①早ね・早起き

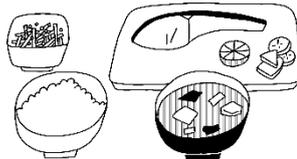
よる夜更かしをしたり寝坊をしたりしていると、体が覚えている生活リズムが崩



れ、体調を崩しやすくなります。

しよくじ  
 ②バランスのよい食事

暑い夏を乗り切るためには、栄養を十分に摂って体の調子を整える必要があります。



てきと うんどう  
 ③適度な運動

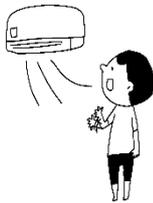


気温が高く日差しが強いと、普通に生活をしているだけで疲

れがたまります。適度な運動で体力をつけましょう。

すず へや  
 ④涼しい部屋にこもらない

いつも涼しい部屋にしていると、体がその環境になれてしまい、夏ばてしやすい体になってしまいます。



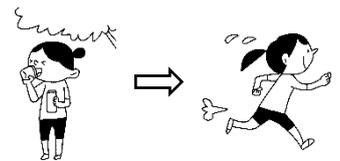
で の もの いっしょ  
 ⑤お出かけは飲み物と一緒に

熱中症の予防には、水分補給は欠かせません！飲み物を持ち歩いて、いつでも飲めるようにしておきましょう。



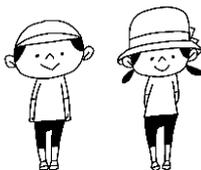
かわ まえ すいぶんほきゅう  
 ⑥のどが乾く前に水分補給

お出かけや運動の前などは、あらかじめ水分を摂ることで熱中症を予防できます。



きおん ふくそう  
 ⑦気温にあった服装を

風通しのよい服を着たり、帽子をかぶったりすることで、暑い日を快適に過ごすことができます。



あせ  
 ⑧汗をかいたままにしない

汗はあせもの原因になります。汗を拭いたりシャワーを浴びたりして、肌を清潔に保ちましょう。



むし さわ  
 ⑨むやみに虫に触らない

毒を持っていて、触るとかゆい・痛いといった症状がでる虫がいます。見つけてもむやみに触らないようにしましょう。



寝苦しい夜に試してみよう！

かんたん かんみん  
 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

なつやすい  
 体温下げる効果あり

