

## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう。

各地で例年よりも梅雨明けが早く、西日本では6月27日に「梅雨明けしたとみられる」と気象庁からの発表がありました。関東地方は、7月上旬に梅雨明けする予想となっています。今年は梅雨明けが早いことから、「猛暑が長期戦」となるため警戒が必要です。

寝不足、朝食欠食、日々の疲れなど生活習慣の乱れは熱中症を引き起こす要因となりますので、ご家庭でもお子さんの様子をよく見ていただければと思います。



### 受診のお知らせが届きましたら、医療機関の受診をお願いします

保護者の皆様のご協力のもと、定期健康診断を終えることができました。ありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要となったお子さんや経過観察が必要となるお子さんには、お知らせをお渡ししています。歯科に関しては全員にお知らせの文書を配付しました。

すでに受診報告書を提出していただいた保護者の皆様には感謝申し上げます。その他の健康診断の結果につきましては、健康手帳3ページに貼り付けてお知らせいたします。結果表の下部に保護者押印欄がありますので、確認して押印し、学校へお戻してください。

早期発見・治療をし、健康的な生活を送るために、できるだけ早い時期に医療機関を受診されますことをお勧めいたします。特に、むし歯に関しては、一度むし歯になってしまうと自然に治ることはありません。必ず、歯科医に受診や相談をしてください。

また、今回の健康診断の結果に限らず、お子さんの心身の健康について気になることがありましたら、いつでも学校（保健室）にご相談ください。



### 整っていますか？生活リズム

6月は体調不良で保健室に来室する児童が少し増えました。頭痛・腹痛・気持ち悪いといった症状の訴えが多いです。特に体調不良の原因として考えられるのが『生活リズムの乱れ・睡眠不足』です。夜にしっかり眠ることで、疲れが取れて元気になり、記憶が整理されるので勉強や運動にも集中できます。

### 元気に過ごすポイント！



寝る1時間前からは、テレビ、スマホ、タブレット、ゲームなど見るのをやめましょう。



朝起きたら朝日を浴びて、朝ごはんを食べましょう。日中、元気に活動できます。



休日も、同じ生活リズムを保ちましょう。睡眠時間がずれると疲れが取れにくくなります。

連日暑くなってきました。熱中症に要注意です。

### ☆ 学校での熱中症対策 ☆

中休み、昼休み前に熱中症チェッカーを使用し、WBGT（熱中症指数）を計測しています。その指数をもとに、昇降口への掲示と校内放送で、全職員・児童へ現在の指数レベル、水分補給、汗の処理など熱中症予防対策についてお知らせしています。

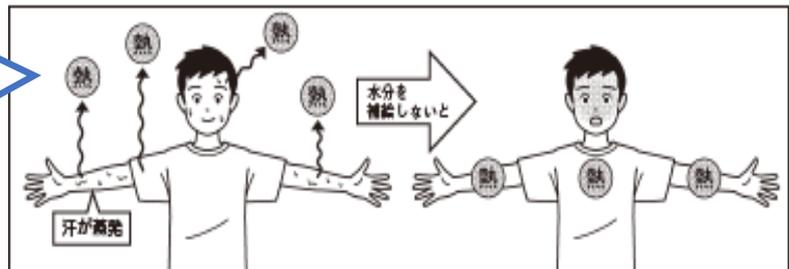


子供たちは、体育や外で遊んだ後に、たくさんの汗をかきます。必ず、**水筒、汗ふきタオル**を持たせていただきますよう、お願いいたします。

また、たくさんの汗を吸収して服が濡れている状態していると、汗が蒸発しにくくなり、体の熱が外に出て行かなくなります。お子さんが汗をかきやすい場合には、着替えを持たせていただくと安心です。



人は汗をかくことで体温を調節しています。そのため、汗で失った水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



気をつけよう!

## 糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

清涼飲料水の中には糖分が過剰にふくまれているものがあり、飲み過ぎると健康に悪影響をおよぼす危険があります。



暑いからといって糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するためかえってのどが渇いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激な糖尿病状態になり、「のどが渇いてしかたがない」「なんとなくダルい」「理由もなく急激に体重が減る」「意識がもうろうとする」といった症状が現れることがあります。

「ノンカロリー」でも油断しないで!

「ノンカロリー」と書いてある飲料水、実はカロリーがまったくゼロとは限りません。「食品 100g（飲料の場合は 100ml）あたり 5kcal 未満」であれば「ノンカロリー」「カロリーゼロ」と表示できることになっているからです\*。また、栄養成分表示欄のエネルギー（熱量）にも 0kcal と表示することができるのです。

\*栄養改善法の栄養表示基準より

