

ほけんだより

7月 & 夏休み号

日進市立北小学校

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強いからだづくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。汗を上手にかくことは体温調節機能を整えてくれます。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



7月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしっかりしよう

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防するために

熱中症にならないために、みんなができることがあります。まずは、しっかり睡眠をとり、食事をしっかり摂ること。汗と一緒に出てしまう塩分は、食事をしっかり摂ることで補給できます。朝ごはん、みそ汁やおかずを食べると、塩分は十分摂れます。ぜひ、食事をしっかり摂ることを意識してみましょう。



そして、こまめに水分補給をすること、休憩は風通しのよい木陰などでしっかりとすること、汗の始末をしっかりとすることも大切です。体調によっては、いつもなら大丈夫な気候でも熱中症になることもあります。調子の悪い時には

無理をしないということも大切です。予防できることは、自分で予防して、楽しい夏を過ごせるといいね！！



汗 汗 汗 の話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外にがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。



思春期をすぎると、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。



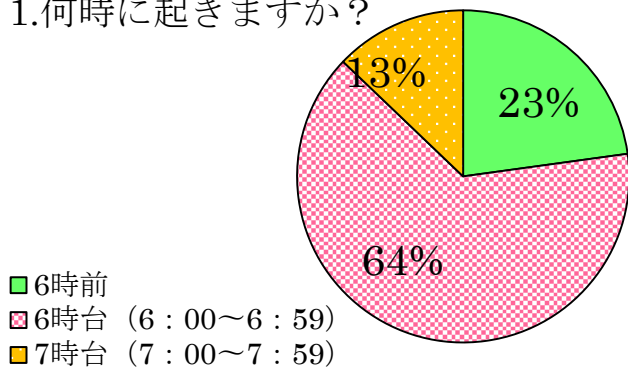
汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500～1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさらえるそうです。

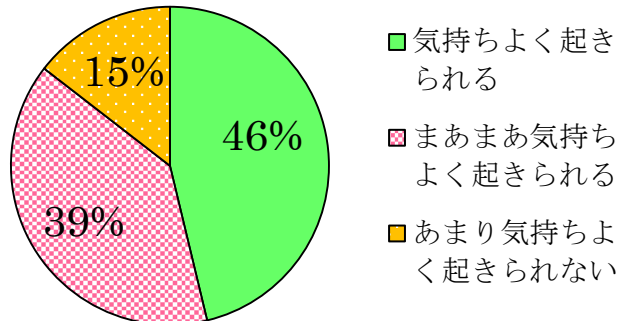
* 保健委員会で生活リズムアンケートを行いました！

アンケートの結果について、子どもたちには、1学期中に保健委員会から報告をします。行ったアンケートの一部を保健だよりにも載せておきます。

1.何時に起きますか？

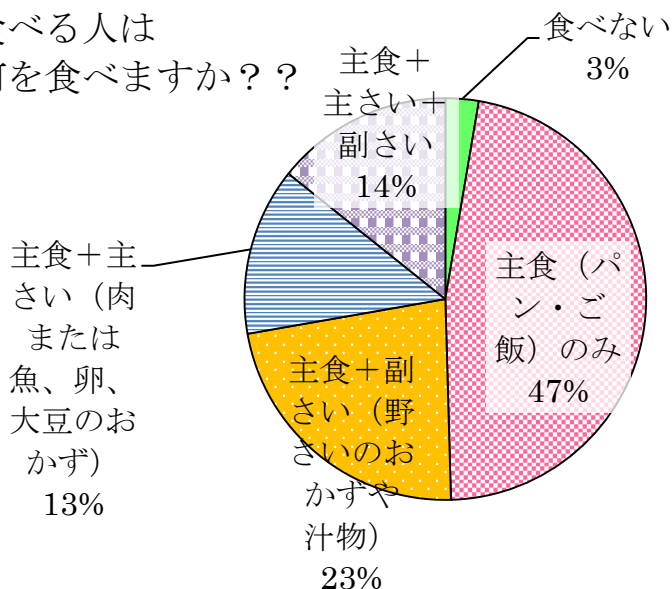


2.朝は気持ちよく起きられますか？



3.朝ごはんは食べますか？

食べる人は
何を食べますか？



起きる時間は、7時前に起きる人が87%、気持ちよく起きられる人が46%という結果でした。朝食については左のグラフのような結果となりました。

保健委員会で、アンケート結果について話し合い、朝食の栄養バランスを改善するために、『朝ごはんバランスアップ大作戦！』という取組を行うことにしました。おすすめの朝ごはんやプラス一品などアイディアを募集していきます。みんなで良い情報をシェアして、少しでも栄養バランスが良くなるといいなと考えています。みなさんの応募をお持ちしています。



健康診断の結果、治療や検査の必要な項目はありませんでしたか？夏休みは治療や受診をしっかりと行うよい機会です。各検診で「受診での勧め」をもらった人は、この休みを使って病院に行きましょう。検診結果をもう一度見直して、まだ治療・受診をしていないという人は受診の計画を立てましょう。自分の身体を守るのは自分ですよ！



夏休みは生活リズムがくずれやすいです。時間があるからとつい気を抜きがちですが、起きる時間やねる時間、学習する時間などを決めて、きそく正しい生活しましょう！食事でも冷たいものや好きなものばかり食べるのではなく、野菜や魚、肉、くだものなど、バランスよく食べて、元気にすごそう！

