

7月のほけんだより

令和4年7月6日（水）福山市立曙小学校 保健室

いよいよ夏本番です。少し動いただけでも汗をたくさんかく季節になってきました。清潔を保つためにも、タオルを持ってきて、汗を拭きましょう。また、こまめな水分補給をして、熱中症に気を付けましょう。

1学期もあと1か月を切りました。病気なく、けがなく、元気に過ごしましょう。



水筒（小さい水筒なら2個）・汗拭きタオルを持ってきましょう

曙小学校ではスポーツ飲料を持参しても良いこととしています。もちろん、お茶でも水でもかまいません。暑い日なのに、水筒を持ってきていない人がいます。また、持ってきていてもすぐに無くなる量の水筒の大きさに、暑く前には無くなってしまふ人もいます。毎日、大変だとは思いますが、飲み物を持参することを忘れないようにしましょう。



熱中症の予防



こまめに
水分補給
をする



睡眠を
十分に
とる



食事を
しっかりとる

体調が悪い
ときは運動
を控える



休憩は
涼しい
ところ
でとる



汗をかく
習慣を
つける



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さされて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...
すごい!

6月のAKGウィークの結果発表

がくねん 学年	ノーテレビ・ ノーゲーム	はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん
1年	71.4%	100%	100%	93.4%
2年	74.1%	81.5%	77.8%	100%
3年	75.6%	75.6%	82.2%	91.1%
4年	73.9%	93.5%	95.7%	97.8%
5年	81.8%	83.3%	86.4%	83.3%
6年	95.1%	96.7%	98.4%	96.7%
わかば	65.5%	86.2%	89.7%	93.1%
全体	78.6%	88.9%	91.0%	92.9%

○少しずつですが、朝ごはんの摂取率が低くなっています。暑くなり、なかなか食欲がわかないと思いますが、朝ごはんを食べて、夏バテ・熱中症を予防しましょう。

○低学年のノーテレビ・ノーゲームが低いです。自分でコントロールできるようにしていきましょう。



保護者の方のコメントを紹介しします!!

☆夕食時はいつもテレビをつけていますが、今日はつけずに家族でしりとりをしながら食事しました。

☆おばあちゃん家に行って、おじいちゃん・おばあちゃんとコミュニケーションがとれました。

☆今週の平日はノーゲームの日が多く見られました。