



加木屋小学校 令和6年（2024年）7月1日

# ほけんだより 7月

今月の保健目標  
病気を歯を  
すすんで治そう

寒暖差が激しく、雨でムシムシする日も続いて体調不良の人が増えてきました。夏風邪や溶連菌感染症などが流行し始めたので、保健室には病み上がりで体調が不安定な人もよく来室しています。

ムシムシ・ジメジメが続くと不快ですが、暑熱順化（体が徐々に暑さに慣れる）のためにも、今ががんばり時ですね。がんばったら、あと少しで夏休み！楽しく過ごすためにも、今のうちに体を慣らして、暑い夏に備えましょう。



## 冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。



## 日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。ふだんから紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどで紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

# だい かいがっこうほけんいいんかい かいさい \* 第1回学校保健委員会を開催しました \*



今回は、1～3年生は教室でリモート参加、4～6年生とPTAの代表の方たちは体育館に集まる形で、東洋羽毛東海販売（株）の渡部さんに睡眠についての講演をしてもらいました。

睡眠が大切なのは「元気」「勉強」「運動」の三つで、辛いことや嫌なことがいっぱいある時は寝ると心も元気になることや、睡眠時間が少ない人よりも8～9時間寝る人の方がテストの結果がよくなること、きれい

になりたかったり筋肉をつけたかったりしたら成長ホルモンを出すためにいっぱい寝るといいことなどを教わりました。

また、人間は「寝なさい」と言われても眠くならないと寝られないので、家庭では、「起きる」ことをサポートしてほしいというお話もしていただきました。学校に行く日もお休みの日も、同じ時刻に起きるといいとも教えていただいたので、毎日意識して習慣にしていけるとよいですね。



校医の大須賀先生から、眠るためにリラックスする方法として「毎日の決めごと」を習慣にするとよいと教えてもらい、去年行った肩甲骨ストレッチを先生と一緒にもう一度やってみました。



## おうちの方へ

### \* 夏休みにこにこチェックについて

夏休みの生活習慣チェック（こにこチェック）は、夏休み前に紙で配付する予定です。目標を自由に決められる形のシートですので、ご家庭でお子さんと相談の上、ご活用ください。提出の必要はありません。



### \* 受診のお知らせについて

健康診断が全て終わり、対象のお子さんには受診のお知らせを渡しました。まだ受診されていない方は、受診をお願いします。なお、用紙をなくしてしまった場合は再発行してお渡ししますので、担任又は養護教諭へお知らせください。