



雨がふって急に気温が下がったり、晴れて暑くなったりと気温の変化が大きい時期です。かぜをひいて体調をくずしている人が多くなっているようです。つかれたときは早めに休む、無理はしない、栄養のあるものを食べる・・・などで、体調をととのえ、元気にすごしましょう。楽しい夏休みまであとひとがんばりです。



その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡 眠 不足

昨日夜ふかしたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運 動 不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

～保護者の方へ～ 「頭が痛い」の原因は・・・？

保健室に「頭が痛い。」と言って来室する子がたくさんいます。検温すると熱があり、発熱による頭痛の場合もありますが、熱がない子の方が多いです。医師によると、子どもの熱のない頭痛の中には、大人と同様に「片頭痛」や「緊張型頭痛」、思春期に多い「自律神経系が関連する頭痛」などがあるそうです。頻繁に頭痛を訴える場合は、小児科医に相談することをおすすめします。

比較的元気や食欲があり、受診するほどでもない場合は、生活習慣を見直してみましょ。睡眠不足や朝食抜きなどは頭痛の原因になります。頭痛で早退した子が、「帰ってから、よく寝たら治ったよ。」と翌日報告してくれることもあります。

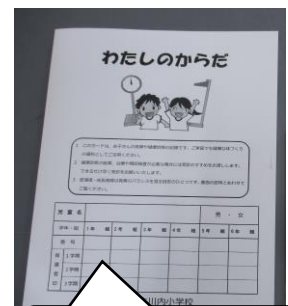
また、ゲームやスマホ・タブレットなどの利用も、目の疲れや頭痛の原因になります。学校でもタブレットを利用しているので、家庭での利用も併せると画面を見る時間は長くなっていると予想されます。長時間の利用になっていないか、利用中に休憩をとっているかなど、お子さんの様子を見てあげてください。



「わたしのからだ」を配います

『わたしのからだ』は、健康診断結果と成長曲線が記録されています。肥満度や成長曲線の見方も載せましたので、お子さんとよくご覧になって、健康生活に役立ててください。ご覧になりましたら、表紙、現在の学年の確認印の欄に押印し、担任まで提出してください。学校保管になりますが、学期ごとの発育測定後に配布します。その都度押印・提出をお願いします。

提出期限 7月5日(水)



今回は1学期の欄に押印してください。

熱中症予防に、バランスのよい朝ごはんを！

体調不良で保健室に来る子の朝ごはんを聞くと、食べていない、パンだけ、おにぎりだけということが多です。主食におかずやみそ汁、スープ、飲み物をそろえた朝ごはんは、午前中の活動を支え、熱中症予防にもなります。



よい歯の子コンクール
川内小学校代表
6年2組 平松 星羅 さん

むし歯のないきれいな歯、見習いたいですね。学校代表として表彰状が授与されます。おめでとうございます！

