

ほけんだより 7月



高岡市立二塚小学校 保健室

R7.7.2

暑い日が続いており、夏バテに注意が必要な季節です。夏バテを防ぐポイントは、①エアコンの設定は、室温が28℃くらいを目安にする、②喉が渇く前に水分を補給する、③冷たいものばかり食べたり飲んだりしない、④夜はしっかり寝る、などです。また、夏休みはメディアを利用できる時間が増えますが、使いすぎないように気を付けてください。たくさんの楽しい思い出を作ることができるとよいですね。

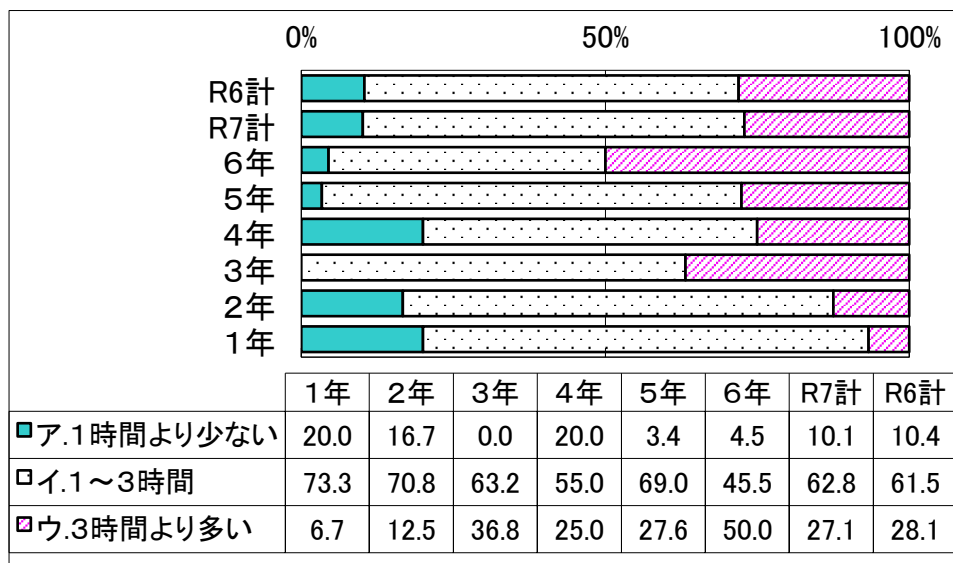
7月の保健目標

規則正しい生活リズムで過ごそう！



1日のうち、テレビ・ゲーム・インターネットの時間は
どれくらいですか？

(R7 とやまゲンキッズの結果より)



3時間以上メディアを利用している人の割合は、去年より1.0%減少しています。

しかし学年によっては、3時間以上メディアを利用する人が多かったり、1時間未満の人が少なかったりと、差があります。

令和6年度全国学力・学習状況調査で、普段テレビゲームをする時間が、1日当たり3時間以上である児童生徒のグループは、1日当たり3時間未満のグループより、勉強時間が短く、毎日同じ時刻に寝ていない傾向がみられることが判明しました。つまり、3時間以上メディアを利用している子供は、勉強時間が短くなるだけでなく、生活リズムも乱れやすいのです。

長い夏休みも、メディアの利用ばかりにならないように、ご家庭でのメディアのルールを決めることをお勧めします。ご協力よろしくお願いします。



健康たかおかスマイルチャレンジについて（参加自由です）

特に生活習慣が乱れがちな夏休み中に、健康たかおかスマイルチャレンジに挑戦してみるのはいかがでしょうか。1週間「いつもよりプラス10分歩く」「ゲームは1日1時間」など、目標を決めて取り組みます。取り組んだ人は感想等を記入して、夏休み明けにチャレンジシートを、担任の先生に提出しましょう。

熱中症対策について

6月下旬から急に暑い日が続く週もあり、今年の夏も厳しい暑さが予想されます。本校では冷房やサーキュレーター等を使用して、涼しい環境の確保に努めています。また、暑さ指数を確認しながら、体育や外遊びを実施するなど、熱中症対策に取り組んでいます。規則正しい生活をしたり、しっかり水分補給をしたりして、引き続き熱中症を予防していきましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと、汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなります。



水分不足

夏はたくさん汗をかくため、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給しましょう。



運動不足

運動不足だと、体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方など、涼しい時間に体を動かしましょう。



熱中症にならないように、自分の体調をみながら、考えて行動しましょう。

保護者の方からの質問

学校には、水筒にスポーツドリンクや経口補水液などを入れてきてよいですか。また、塩分タブレットも持たせて良いですか。



本校にも経口補水液を準備しております。水筒にはお茶を入れて、持たせてください。心配な時は、お茶をわかして冷ます前に、塩を1つまみ入れておくのがおすすめです。味もあまり変わりません。

また保健室には、塩分タブレットを用意してあります。環境条件を考慮しながら、体育や休み時間の後などに、教員から声をかけ、塩分補給もできるように配慮します。そのため塩分タブレットも、持参はお控えくださいますようお願いいたします。

熱中症対策として、登下校時のネックリング（首にかけて冷やす、電動式ではないもの）や、日傘の使用は可能です。日傘については、安全面に気を付けて使用するよう、ご家庭でも指導をお願いします。

水泳の学習が始まります

昨年度と同じく、水泳の学習がある日の朝は、ご家庭での健康観察をお願いします。安全に水泳の学習を行えるように、ご協力ください。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭でも、こまめな水分補給をお願いします。