

# ほけんだより 5月号

茅ヶ崎小学校  
令和4年5月2日  
校長 高橋美穂  
養護教諭 飯塚麻緒  
鈴木愛子

## 熱中症

とは？



暑くしつ度が高い環境やスポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして、体にさまざまな障がいが起こる事です。

知っておこう！

### 熱中症の主な症状

- めまい、筋肉のけいれん、はき気
- 手足のしびれ、頭痛、おう吐など
- 重症の場合は意識がなくなり命に関わることも。



### 予防のポイント

水分(塩分)をこまめにとる。  
30分に1回はもう。



ぼうしをかぶる



日がけて休む



首などを冷やす



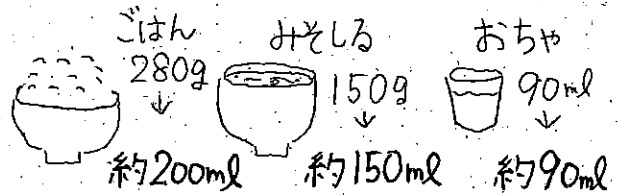
### 予防のカギ

#### 「あさごはん」のひくふう

気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、実は午前中の発生率もかなり高く、朝の対策が大切です。

寝ている間に大人で700mlほどの水分が失われるため、起きたときには脱水症状になっています。時間や食欲がないからといって朝食をとらず出かけるのは、体の水分タンクが空のまま活動するということ...とても危険です。ごはんのみそ汁だけでも、きちんと食べれば十分な水分と塩分の補給ができるのです。

#### 朝食(ごはん・みそ汁・お茶)に含まれる水分



+ 「代謝水(食事をとることで体の内側で発生)」  
約60ml

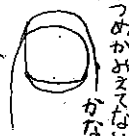
朝食で約500mlの水分が補給できる。

チェック1

#### つまめはのびていませんか？

保健室にくる子のつまめを見るとのびすぎている人がちらほらいます。のびすぎたつまめは運動・作業時のじせまとなり、われて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりすることもある。

手の平側から見たときに指の先からつまめが見えないくらいがベストの長さです。



チェック2

#### シューズはあてていますか？

シューズのかかとをふんでいる子がいます。確認してみると、シューズが小さくて、はくと足が痛い様子です。

おうちで実際にシューズをはいてみて、小さくなくそうかチェックしてみてください。子どもの足の成長ペースは早いです！  
よろしくお願ひします。

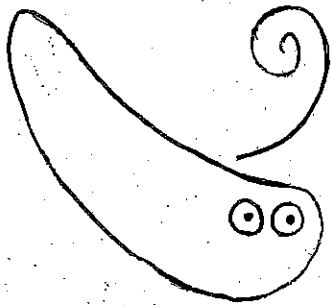


# 健康診断はつづきます!

4月の身体測定・視力検査では、子どもたち自身が自分の体を知るきっかけとなっていました。特に身体測定では、自分の成長に喜びを感じている様子がみられました。

5月も健康診断が続きます。健康診断の結果、お医者さんに相談した方がよい人には「**受診のすすめ**」をおわたしします。学校での健康診断はスクリーニング検査(病気の疑いを見つける検査)です。受診のすすめを受け取りましたらお医者さんにご相談ください。お子様が健康に過ごせますようよろしくお願いいたします。また、受診後は、用紙を担任へご提出ください。

## うんちタイムを



定期的にうんちが出てはすが、便秘になるとおなかが痛くなったり不快な気分になったりします。したくなくてもトイレに行くという習慣がポイントです。おすすめは朝。

毎日したくなくても朝ごはんのあとはトイレに行くという、うんちタイムをつくってみましょう。すると、だんだんとうんちをする習慣がついてきます。

そのために朝の過ごし方をお子さんと見直してみてくださいね。

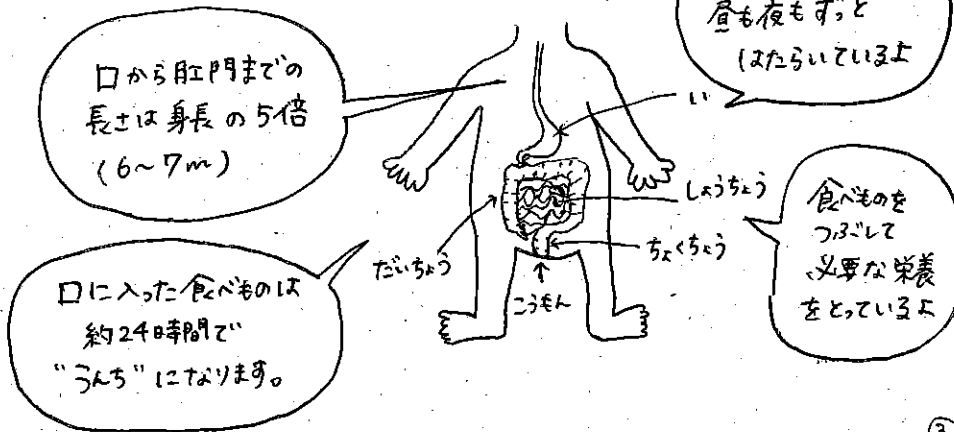
### ご報告

この度、私(養護教諭:鈴木)は、5月より産休に入らせて頂きます。茅ヶ崎小学校の子どもたちや保護者の方には、温かい言葉をかけて頂き、ありがとうございました。お休みの間も子どもたちの健康と安全を祈っています。

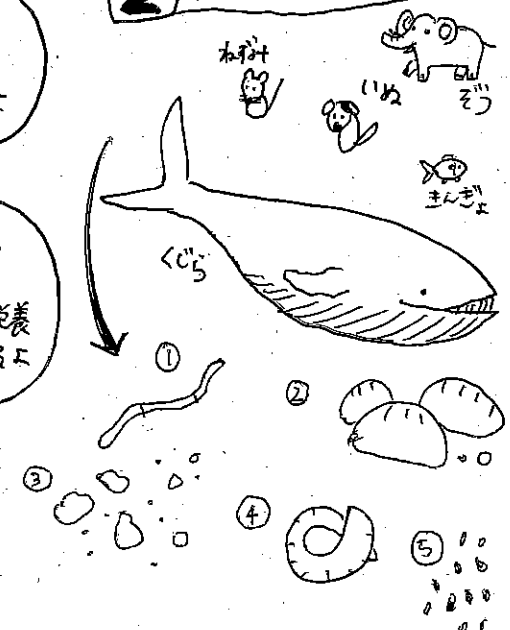
4月ほけんつにて
おなかいたいです。
4月 おなかいたいの来室 <u>34人</u>
話をきくと...
今日昨日もうんちでてないです。
腸内環境は健康に大きく関わります。 おすすめは、朝起きて水は白湯を飲む。 継続して飲んでください。 便秘がつかうときはお医者さんに相談してみてくださいね。

つくりましょ

# 1 うんちができるまで...



# 2 だれのうんち?



# 3 こんなうんちになっていませんか?

うんちは体の調子を教えてくれる、強い味方です。トイレに流す前に、自分のうんちを見る習慣をつけましょう。

細うんち

すべり感がなく、食物繊維が足りないサイン。

かたかた うんち

水分が足りないサイン。食事から水分をとってこよう。

トドロうんち

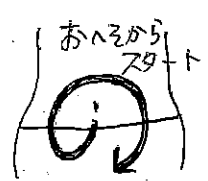
お肉やあげ物が好きな人が多いよ。野菜、穀物、発酵食品をよく食べよう。

ゴロゴロ うんち

腸が緊張気味。散歩やストレッチをして、リラックスしよう。

# 4 めざませ! スッキリ快便生活!

- ★ がまんせずにトイレに行く。
- ★ 運動をして汗をかく。
- ★ 野菜や海苔などの食物繊維や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を食べる。
- ★ 朝起きたらすぐにコップ1杯の水を飲む。
- ★ 「の」の字マッサージをする。
- ★ 早起きして、朝ごはんのあとに"うんちタイム"をつくる。



やさしく手の指先で「の」の字を書くように

☆ (いきなり) ★ 全部と思わず、できそうなところから「の」の字「の」の字と試してみることで「大切」です。

おスス!!

①のうんち、②のうんち、③のうんち、④のうんち、⑤のうんち