

ほけんだより

平成28年7月15日
横浜市立白根小学校
校長 持丸 隆一
保 健 室



もうすぐ楽しい夏休みにはいります。たっぷりある時間を、じっくり取り組みたかった趣味・読書・勉強・運動など有効に使えるといいですね。

夏休みを元気に過ごすために

1 早寝早起きを心がけましょう。

夜、することもないけどなんとなくダラダラ起きていて、翌日は朝遅く起きる。その日の夜も眠くならないからなんとなく起きている……。こんな生活を長く続けていると、夏休みが終わってから体調を整えるのがたいへんです。昼間は元気よく体を動かし、夜早めに寝る生活を心がけましょう。



2 水分補給はしっかりとしましょう。

夏の暑い日は体を動かすと、たくさんの汗をかき体内の水分が失われやすいです。運動前には250～500mlを数回に分けて、運動中は15分～30分おきに水分をとるようにしたほうがよいようです。汗で塩分も失われるので0、2%位の食塩水の補給がよいといわれています。

3 食事はきちんと3度の食事を食べましょう。

暑さのために新陳代謝が高まりビタミンA、ビタミンB2が不足するので、これらを含む食品（ビタミンAは、かぼちゃ、ほうれん草、人参等、ビタミンB2は豚肉、うなぎ等）をとるとよいでしょう。また冷たい飲み物のガブ飲みは、胃液の働きを弱くします。たくさん飲み過ぎないようにしましょう。

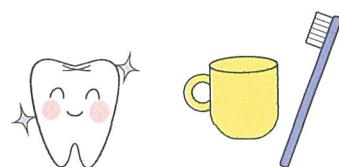


4 夏休みに病院の受診をお勧めします。

健康診断で検査や治療が必要とされたお子さんに「受診のおすすめ」をお渡ししました。普段は忙しくて病院へ行けないご家庭も、夏休みを利用して病院へ受診されることをお勧めします。

☆歯科校医の藤澤先生より「検診の結果、歯並びのよくない児童が多くみうけられました。【不正咬合】と言われた児童は一度歯科医の受診を勧めます。歯並びがでこぼこしていてみがきにくくので、ていねいに歯みがきをすることが大切です。」とお話がありました。

☆夏休み歯みがきカレンダーを、配布します。夏休みの規則正しい生活にお役立てください。8月29日（月）に担任へ提出です。



熱中症の予防法

指導 横浜国立大学 教育人間科学部 教授 田中 英登 先生

暑さを感じるようになり始めたこの時季、熱中症に注意が必要です。熱中症は、暑い環境の中で発生する一連の障害を指したものであり、特に運動時に起こりやすく、最悪の場合、死亡事故にもつながることもあります。無理な運動をせず、きちんとした予防を行いながら運動することで熱中症は防ぐことができるので、夏場に向けて熱中症の予防法を必ず覚えておきましょう。

熱中症予防のポイント

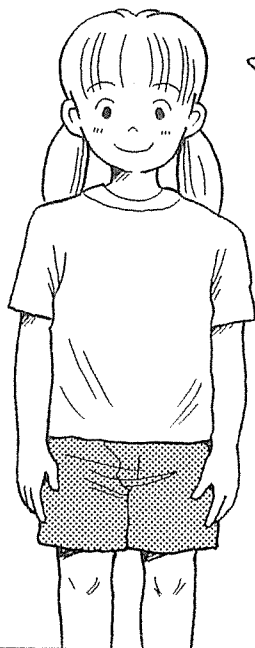
休息をとって、汗で失った水分をこまめに補給



1時間に2~4回
150~200mL
ずつとるように
しましょう。

運動中に望ましい服装

薄着で、
・通気性
・吸水性
・速乾性
のある素材



直射日光の
強い時は
帽子をかぶり
ます

防具を付ける
スポーツでは
休憩中は防具
を緩め、熱を
逃がします

紫外線対策と
して日焼け止
めクリームを
つけます

暑さに体を慣らす



気温が急に高くなつたら、最初は軽めの運動から始めて、高い気温に体を慣らしましょう。また、夏休みなどに連日運動を行う場合も、最初の数日は軽めの運動にしましょう。

屋内でも注意しよう



夏場の室内は、空気がこもると温度や湿度が上がるため、熱中症にかかりやすくなります。換気とこまめな水分補給を欠かさず行いましょう。