

ほけんだより 7月

令和3年7月1日
横浜市立大豆戸小学校
保健室

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。マスクのつけ方も、まわりに人がいないときや運動するときはマスクを外すなどの工夫が必要ですね。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、カーディガンなどがあるといいですね。今年の夏も元気に乗り切りましょう。

定期健康診断が終わりました

今年度の定期健康診断は、検診会場での人数を減らす、検診前の手洗いや消毒を徹底する、廊下で待機するときは間隔をあけおしゃべりをしないようにする等感染症対策をとりながら実施しました。無事に終わりほっとしています。

7月9日(金)に健康手帳を家庭に持ち帰ります。確認してそれぞれのページに保護者印を押し、7月15日(木)までに提出してください。

- 定期健康診断 (P4~5)
- 身長・体重 (P7~9)
- P4・5の身長・体重の数値を転記してください。
- 歯の健康 (P17~21)

※「受診のおすすめ」をもらった人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル

VS


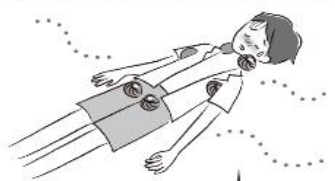

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に

熱中症 症状別重症度

<p>I度</p>	<p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する</p> 
<p>II度</p>	<p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす</p> 
<p>III度</p>	<p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに 救急車を呼ぶ</p> 

汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。
暑い夏こそなかよく!

夏こそ“みそ汁”で元気に!



いいこと①

栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと②

体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③

熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

