

すこやか 7月

令和5年7月11日
浅羽学園
袋井市立浅羽北小学校
保健室



はじめと暑い日が続きます。暑さ指数（WBGT）が高値となり、運動場が使用できなくなる日も増えてきました。熱中症予防の第一歩は規則正しい生活習慣です。1学期も残すところあと2週間、お子さんが元気に登校できるように、御家庭でも睡眠環境や食事のバランス（朝食には塩気のあるものが必須です！）を意識していただけると幸いです。



7月の保健目標

熱中症を予防しよう

一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



保健室では、朝の登校時や昼休み後等に、「これは熱中症かな？」という児童の対応をすることが増えました。



熱中症対策の具体例

- * 登下校や外遊び、外で運動をする時は、暑い日差しを避けるため**帽子をかぶる**。
- * 登校時、**保冷剤をタオルで包んで首に巻いて首を冷やす**。（学校に着いたら外す）
- * 水筒を持参する。（中身は麦茶や水）
【学校には経口補水液が常備されています。糖分が多く含まれている**スポーツ飲料は、栄養バランスを考えて家で飲みましょう。**】
- * **汗拭きタオル**を持参する。
- * **朝食で、味噌汁やスープを飲んで水分・塩分摂取**をする。

こんな人は

熱中症の
危険あり!



思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



小児生活習慣病予防講座を行いました。(6月30日、対象：5年生)

私たちの体は、食べたものでできている

栄養素は
お互い
助け合って
身体に
吸収されるので、
3色しっかり
食べることが
大事！

袋井市健康長寿課の栄養士さんより講義を受け、食べることの意味と、これからの食事でどんなことに気を付けたらよいかを考えました。

おやつ(捕食)は **1日1回 200kcal!**
砂糖・塩・油の取り過ぎ注意!

「体内時計」をリセットしよう!
人間の体の時計は
24時間よりも長い!
朝ごはんを食べて
時計をリセットすることで
24時間に調整できる
遅くとも10時には寝ましょう!

おすすめのおやつ

ナッツ ヨーグルト くだもの
おにぎり 肉まん ピザトースト

お子さんの体内時計は乱れていませんか?
学校生活を元気に過ごし、授業により集中して取り組むためにも、夜の睡眠や朝食の摂取は非常に大切です。

朝ごはんを食べないでいると…

- ①体温が上がりにくいで、エネルギーの消費量が減って太りやすい体になる
- ②集中できない
- ③力がはききできない

健康診断の結果、所見のあった場合は

早めの受診をお願いします!

健診項目	受診率
視力	61.4%
歯科	42.8%
眼科	83.8%
耳鼻科	50.0%

未受診の児童は、夏休みの面談時に、以前配布した結果のお知らせと同じものを再配布させていただきます。夏休み中の受診をお願いします。

すでに受診済みの疾患で通知を受けた場合、お手数ですがお知らせの書類下部にある【御家庭での確認】欄に御記入いただき、学校へ提出をお願いします。

<参考・引用> * 日本学校保健研修社 「健」 2022年7月号