

あおぞら

8月号

(保健だより)

令和2年8月 志木小 保健室



みなさんの笑顔と元気な声が学校にもどってきて、2学期が始まったなあと感じました。今年はずっと違う夏休みだったかと思いますが、健康で楽しくすごせましたか？もし体や心のことで心配なことや、お話したいことがあったら、えんりょなく保健室へ来てくださいね。

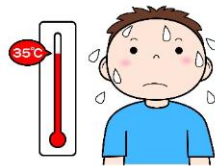
来月は運動会があります。普段よりさらに暑い中での練習になりそうです。テレビなどで「熱中症に気を付けて」という言葉をたくさん耳にしたと思いますが、コロナと同じくらいそれ以上に、油断してはいけません。熱中症に負けず力をはききするために、自分の生活をふりかえてみましょう。

エアコンで病気に?!



ただ正しくは「エアコンで冷やしすぎると体の調子が悪くなる」のです。体がだるくなる、食欲がなくなる、頭やおなか痛くなるなどの症状があらわれます。わたしたちの体にはもともと、暑さ・寒さに慣れる力が備わっています。ところが、エアコンで冷やしすぎることによって、その力は弱くなってしまいます。志木小にもエアコンがありますが、暑い外から教室に戻ってきたとき、教室内外の温度が違いすぎると体に大きな負担がかかります。温度を下げすぎない、風に直接あたらない(脱ぎ着できる服を1枚持ってくる)、運動後の汗をしっかりとふきとるなどの方法で、予防を心がけましょう。

ねっちゅうしょう ま 熱中症に負けないために!



どんなときに熱中症にかかりやすいのかを知って、熱中症にかからないようにしましょう!

はっしょう かんきょう 発症しやすい環境

- 温度が高い日
- 温度が低くても、湿度が高い日
- 室内で過ごしていた人が、急に外にでて活動した時
- かかりやすい時間帯
『10時頃・13～14時頃』

はっしょう ひと 発症しやすい人

- 体力がない
- 暑さになれていない
- 体調をくずしている
- 睡眠不足
- 水分をとらない

うんどうかいれんしゅう うんどう ふくそう 運動会練習スタート! 運動するときの服装は?

運動に望ましい服装は、うすくて風通しがよく、あせを吸う素材のものです。風通しの悪い服を着ていると、熱がにげにくく、体温が上がってしまうので要注意です。日差しが強い外では、ぼうしをかぶって日差しからの熱を防ぎましょう。休けいするときは日かげに入り、ぼうしを取って熱をにがすようにしましょう。運動中はマスクを外しておき、清潔に保管できる場所にしまっておいてください。(その代わり、密にならないこと!)
また、気温やしつ度が高い場合は、無理をせず運動をひかえることも大切です。



保護者の皆様へ

今月は暑い中での運動会の練習が始まります。家での涼しい環境に慣れてしまっていると、外気温との差に身体がうまく対応できず、熱中症になる可能性が高くなります。また、夏休み中の生活から学校生活にリズムが変化するため、体調を崩しやすい状態になっています。練習中の水分補給・途中休憩など、学校でも十分注意して参りますが、今一度、お子さまと一緒に朝の健康観察を丁寧に行っていただき、元気な状態で学校に送り出していただくようご協力をお願いいたします。

ご家庭での染め出しにご協力いただき、ありがとうございました。志木市では、引き続き「むし歯ゼロ!」を目指しています。2学期からは給食後の歯みがきも再開させ、歯みがき習慣の定着を図ってまいります。※今年度の歯科健診は10・11月に実施予定です。

