



令和6年7月5日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

蒸し暑い日が続くと、汗をかいて体はベタベタするし、なんだかだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない…などと感じる日が多くなってきているのではないのでしょうか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。また、もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください。

な  
り  
や  
す  
い  
の  
は  
こ  
ん  
な  
人

夏バテ

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



## 保護者の方へ

### 保健室からのお知らせ

#### 1. なつやすみの宿題(提出日:9/3(火))

⇒ノーメディアウィーク・チャレンジカード

家族でチャレンジする日(週)を決めて、4つのチャレンジの中から1つ選びチャレンジしてください。メディアに触れる時間を減らすことで朝すっきり起きられるようになる、睡眠の質がよくなる、目、肩、頭(脳)の疲れがとれる、心の疲れが減りポジティブ思考になる、集中できて想像力が高まるなど、心身ともに様々な効果があります。ぜひ、家族で取り組んでみてください。

#### 2. けんこうのきろく、成長曲線の配付について

今年度の健康診断結果を1学期末にお知らせします。ご自宅で保管をお願いします。また、令和2年度より使用している電子システム(C4th 保健機能)の導入から4年目となりました。そのため、児童ひとりひとりのデータが蓄積されてきたことから、今年度より「成長曲線」も配付いたします。成長曲線は、お子様の成長の様子を視覚的に確認することができます。ご不明な点やご相談したいことがありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

夏休み中に **治療** しよう

# ねんせい わっちゅうしょう がくしゅう 4年生で熱中症について学習しました!

株式会社ARROWSとサントリーインターナショナル株式会社から提供を受けた教材「夏を知らない雪女さんと学ぶ熱中症の授業」を4年生に行いました。どんな時からだの水分が失われるか、人間はなぜ汗をかくのか、熱中症になりやすい場所、予防策などについてクイズや動画を見ながら、児童と一緒に学習しました。また、「人間は座っているだけでも、200mlの水分が失われている」(※約23℃の室温で4時間座っている場合)という話から、緑のハートシートを活用して実験も行い、体から水分がなくなっていることを体感しました。

★体を冷やすポイント★  
体温をすばやく下げするためには、太い血管の部分を冷やすようにしましょう!



# は めいじん ねんせい 歯みがき名人になろう!(1年生)

6月末に1年生のそれぞれの学級で、養護教諭による歯の染め出し液を使った、前歯上下の歯垢チェックとブラッシング指導を行いました。乳歯、永久歯の違いや、歯ぐきの中の様子、子どもの歯がむし歯になりやすい理由、正しい歯ブラシの持ち方、みがき方の4つのコツ「1本ずつ、やさしく、ちいさく、ていねいに」を意識しながら、一人一人が自分の口の中や歯と向き合うことができました。



日頃、鏡を使って歯みがきをしている人が少なかったです。時間に余裕があるときは、鏡を見ながら1本、1本ていねいに歯みがきをしましょう。

