

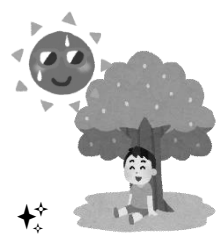


令和2年7月  
伊深小学校  
保健室

# ほけんだより7月



毎日暑い日が続きますね。外で遊ぶときには、こまめに休憩したり、水分補給したりして自分で体調に気を配るようにしましょう。7月は、発育測定があります。7月の自分の身長や体重などを覚えておくと、次回の測定の時に自分の成長がよく分かりますよ。自分の体の事だと意識して発育測定を受けられるといいですね。



## ☀️ 熱中症対策のポイント ☀️

### ★ 水分補給 ★

のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。外で遊んでたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分補給しましょう。

### ★ 帽子 ★

日差しが頭や顔に直接あたるのを防ぎます。外に出かけるときには、忘れずにかぶりましょう。



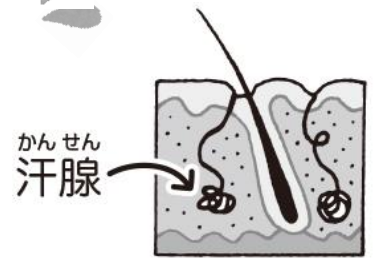
### ★ 休憩 ★

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所でも、涼しい場所で休憩します。汗や熱がこもっているため、木陰などでは、帽子を外すと涼しいですよ。



## 「汗」ってどこから出るの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液です。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせいです。



### ～汗をかくのは大切なこと～

体温が上がりすぎると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのは、実はとても大切なことなんです。でも、汗をたくさんかいた時は、しっかり拭いたり、水やお茶を飲んで水分を取り戻したりしてくださいね。



# ☀めざめすつきりキャンペーン結果☀



6月8日(月)～6月12日(金)の5日間はめざめすつきりキャンペーンでした。みなさんは、自分の決めた目標の時刻に起きたり寝たりすることはできましたか？

## <5日間全て達成した人数>

- 1年生(20人中)・・・11人
- 2年生(8人中)・・・4人
- 3年生(14人中)・・・8人
- 4年生(10人中)・・・4人
- 5年生(8人中)・・・5人
- 6年生(14人中)・・・10人

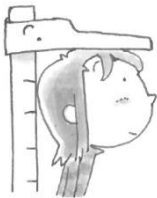
個人差はありますが、小学生の望ましい睡眠時間は9～11時間だと言われています。(文部科学省より)  
学校が始まってから約1ヶ月経ちましたが、みなさんの生活習慣はどうですか？しっかり寝ていますか？  
正しい生活リズムは体調不良の予防になります。  
キャンペーンが終わっても早寝・早起き・朝ごはんを意識した生活をしていきましょう。



## はついくそくてい しりよくけんさ ちょうりよくけんさ 発育測定・視力検査・聴力検査

- 1～3年生…7月2日(木) 1, 2時間目
- 4～6年生…7月3日(金) 2時間目

※体操服を着てきてください。



## がんかけんしん 眼科検診(1年生)

7月27日(月)



## にようけんさ 尿検査

7月29日(水)・30日(木)

※二次検査は8月25日(火)・8月28日(金)



