



7月19日は「土用の丑の日」。本格的に暑くなる時期なので、「う」のつくものを食べて、夏バテを予防すると良いとされています。「う」のつく食べ物…何があるでしょう？好き嫌いせずしっかり栄養を取って、今年の夏も元気に過ごしてくださいね。

7月の保健目標

「夏に負けない丈夫な体をつくろう」



# 熱中症に注意しよう！



熱中症は、「あれ？おかしいな？」と自分で気付いたときにはもう手遅れ…という可能性もある怖い病気です。でも、熱中症は予防すれば絶対に防げる唯一の病気です。暑い日には、いつも以上に自分のからだの調子に注意して、こまめに水分補給をするようにしましょう。

## 熱中症にならないために…

- 運動する前・した後に水分をたっぷり取る。
- 規則正しい生活をする。  
(寝不足だったり朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症になりやすくなります。)
- 普段から外で遊んで暑さに慣れる。
- 体調が悪いときやけがをしているときは運動をしない。

## 熱中症にもしやったら…

- 日かげなど、風通しのよいところで休む。
- ボタンやベルトをゆるめて楽なかつこうになる。
- 頭や首をぬれたタオルなどで冷やす。
- 吐き気がなければ、冷たい水やお茶などを飲む。
- 熱が高いときは救急車を呼ばなければならないので、大人に知らせる。



暑さ指数とは、「気温・湿度・輻射熱（地面や建物から出ている熱などのこと）」の3つを取り入れた、熱中症の危険度を判断する指標のことです。

宮前小では、ロータリー・体育館に測定器を設置しています。夏に外や室内で活動するときは、気温だけでなく暑さ指数も確認するようにしましょう。



環境省  
全国暑さ指数実況と予測

赤い旗が立っている時は  
外での活動はできません！



あつ〜い夏こそ  
お風呂に入ろう♪

## お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38〜40℃の少しぬるめのお湯  
につかると、副交感神経が働い  
てリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の  
重さになるので、体を支えている  
関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3  
〜6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押され  
て呼吸が浅くなります。これを補おうとして  
心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行  
がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…  
すごい!

## 2学期発育測定日程

8月29日(金) 5・6年  
9月 1日(月) 3・4年  
2日(火) 1・2年  
3日(水) すまいる

## 夏休み中に治療しよう

1学期の健康診断の結果、受診や治療が必要だったみなさんへ「健康診断結果のお知らせ(黄色やピンクの紙)」を配付しています。時間が取りやすい夏休みの機会を使って、病院で詳しくみてもらえるといいですね。受診や治療が済んだら、忘れずに「健康診断結果のお知らせ」を学校まで提出してください。

☆特に、むし歯は放っておいても治りません! まだ歯医者へ行ってない人は、2学期の歯科健診の前に受診しましょう!



髪が長い人は、  
頭の上の方で結ばない  
よう気を付けて!

## 夏休みのミッション!!! by保健室



### ミッション1: 歯みがきテスト(染め出し)

詳しい内容は、夏休み前の配布するワークシートを見てください。染め出し用の錠剤も一緒に配布します。テストをしない日も、1日3回ていねいに歯をみがきましょう!

### ミッション2: 歯みがきカレンダー

歯みがきの目標(歯みがきで気を付けることなど)を1つ決めて取り組んでみましょう。2学期にも歯科健診が予定されています。歯みがきテストでみがき残しがあったところを中心にみがき、むし歯ゼロを目指しましょう!

提出日: 8月27日(水) 始業式