



上三川町立北小学校 保健室 2021.7.1 (木) 発行



7月になり、いよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしてくださいね！

また、エアコンの効いた部屋にしていると肌寒く感じることもあるので、調整できるように、カーディガンや羽織りものを学校に持ってくるといいですよ。

7月の保健行事

- | | | |
|--------|------------------|-----|
| 5日(月) | ピカピカ作戦 | |
| 6日(火) | 薬物乱用防止教室(きらきら号) | 6年生 |
| 15日(木) | スクールカウンセラー柳田先生来校 | |



今月の保健目標

夏を元気に過ごそう！

暑い日が増えてきましたね。毎日元気に過ごせていますか？これからまだまだ暑くなるので、元気に過ごすためのポイントを知っておいてください。

**夏を元気に！
これしてイルカ？**

**バランスよく
食べてイルカ？**

**水分をとって
イルカ？**

冷
たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**よく寝て
イルカ？**

寝
る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

保健室からのお知らせ

学校では毎月「ピカピカ作戦」という名の衛生検査・生活習慣検査を実施しています。6月11日(金)に第1回目の検査がありましたので、結果をお知らせします。

＜就寝時間＞ ※2～6年生	＜朝、排便がない人＞ ※全校生
・10時台・・・37人	・114人(全校生の54%)
・11時台・・・6人	＜朝、歯みがきをしなかった人＞
・12時台・・・3人	・34人(全校生の16%)

朝、排便がない人がとても多くなっています。眠くて、朝起きるのはつらいですが、朝食のあとトイレに行く時間が作れるように、御協力いただければと思います。

**「まさか！」に
注意**

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

