

梅雨が終わりに近づき、だんだんと暑い日が増えてきました。体調が崩れやすい時期になっています。たっぷり睡眠・朝食をとり、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。



夏を元気に過ごすために・・

【自律神経の乱れ】

室内外の温度差が激しいとその変化に対応しきれず、自律神経がうまく働かなくなり、頭痛・腹痛・疲労感等の症状が出てくる場合があります。体温調節のできる上着等を活用しながら、上手に体温調節をしましょう。

【水分とミネラル不足】

上昇した体温を下げようと、大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体外に排出され、脱水症状を起こしやすくなります。水分摂取をこまめにおこない、大量に汗をかいたら、塩分の補給も大切です。朝食のお味噌汁はおすすめです。

「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときは、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



～お知らせ～ ①はあゆみの袋に入れて、配布させていただきます。

① 「健康の記録」について

今年度2学期に実施した定期健康診断の結果が記入されています。健康の記録の裏面を読んでいただき、ご家庭での健康管理の参考にしてください。健康診断の結果、受診の必要がある方でまだ受診されていない方は、早めに受診をお願いします。

※「健康の記録」の歯科の項目について、矯正中のお子様も「歯列」や「咬合」が要観察になっています。ご了承ください。

② 「手洗いカレンダー」について

夏休み中も手洗いの習慣を続けるために、よろしければご活用ください。※夏休みの宿題ではないので、提出は必要はありません。

暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪っていくので涼しくなります。








暑い日のお出かけには参考に

小学生によく起こる頭痛について

頭痛には、いろいろな種類があり、頭にけがをしたときやかぜをひいたときのように原因がはっきりしているものと、原因がよく分からないものがあります。

頭痛は、症状によって病気の種類がちがひ、適切な対応も異なるため、どこがどのように痛いのかなどの症状をよく確かめて、家族や先生に伝えることが大切です。毎日ぐっすりねむり、栄養バランスの良い食事をして規則正しい生活をすることや、適度な運動をすることは、頭痛の予防に役立ちます。

小学生に多い頭痛

<p>原因がはっきりしている頭痛</p> <p>頭をぶつけた・ぶつかった</p> 	<p>原因がよくわからない頭痛</p>	
<p>かぜなどの感染症</p> 	<p>片頭痛</p>  <ul style="list-style-type: none"> 頭の前のほうの片側（または両側）が痛い ずきずき（ずきんずきん）、どくんどくと痛む 中等度～重度の痛み（つらい痛み） 2時間～72時間続く 体を動かすと痛みが強くなる 気持ちが悪くなったり、はいりすることもある テレビや電気を消すと痛みが落ちつく 	<p>緊張型頭痛</p>  <ul style="list-style-type: none"> 頭全体や頭の後ろのほうに痛い しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む 軽度～中等度の痛み（がまんできるぐらいの痛み） 30分～7日間続くこともある
<p>副鼻くう炎などの病気</p> 		

どの頭痛の場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、それまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときは、家の人や先生に伝えて、すぐに病院へ行きましょう。

頭痛を起こさないためには

原因がよくわからない頭痛の場合は、早起き早ねをして朝ご飯をきちんと食べるなどの規則正しい生活をすることや、運動をすることなどが予防に役立ちます。

早起き早ねをする



すいみん不足は頭痛につながります

朝ご飯を十分に食べる



昼食前の空腹時に頭痛が起こることがあります

適度な運動をする



適度に体を動かし、リラックスすることも大切です

スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使い過ぎない



画面が発するブルーライトは、ねつきにくくさせ、すいみん不足になります

保健室に来る前に...

こけてすりむいたとき、みなさんはどうしていますか？
泥や砂がついたまま、保健室に来ている人がたくさんいます。
泥や砂がついたまま、放っておくとばい菌が広がって赤く腫れたり、痛みが強くなったりすることがあります。

まずは傷口をきれいに水道で洗い、雑菌や砂を洗い流してから保健室に来るようにしましょう。

