

夏ほけんたより 7月

おうちの人と読みましょう。

令和6年度 蓮田市立黒浜北小学校

いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは、つつい生活リズムが崩れてしまいがちです。そのため、「早起き・早ね・朝ごはん」の生活リズムを崩さないようにしましょう。また、気温の高いこの時期は、熱中症にも気を付けなければなりません。こまめに水分を取することはもちろんですが、しっかり睡眠をとることやご飯を食べることも熱中症予防としては重要です。

2学期元気にみなさんと会えることを楽しみにしています！



夏バテ にバイバイ！

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
 - 体がだるい、やる気が出ない
 - 頭が痛い
 - 食欲がない
- これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋で過ごす

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう！

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保護者の方へ



1学期の健康診断が全て終わりました。治療の必要がある児童には、「お知らせ」を渡しています。受診が必要な場合は、お早めに受診をしてください。



がん教育



埼玉医科大学総合医療センター
医師の儀賀理暁先生を講師に迎え、
がんについて6年生に
お話していただきました。

がんについての正しい知識、いのちの始まりについてなど
様々なことを学びました。儀賀先生の素敵なお話や歌は、
涙を流すほどみんなの心に響いている様子でした。
参加して下さった保護者の皆様もありがとうございました。



4年保健教育

保健委員会



思春期の体の変化について学びました。



毎月保健目標について放送を行っています。