



ほけんだより のびやか

家庭数

登戸小学校 保健室
令和6年7月12日④号

今年度の定期健康診断がすべて終了いたしました。ご家庭でも、ご協力いただき、ありがとうございました。子どもたちにとって、健康診断が自分の体を知ること、健康について考えること、きっかけになれば良いと思います。「健康診断結果のお知らせ」の用紙も、続々と保健室に戻ってきています。「健康診断結果のお知らせ」をもらったけれど、いそがしくてまだ病院に行けていない人は、時間の取りやすい夏休みを利用して受診できると良いです。また、受診をしても「異常なし」で用紙が返ってくる方もいます。学校の健康診断はスクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）になりますので、ご理解いただけたらと思います。

今年度は夏休みまで、大きな感染症の流行もなく、学校生活を過ごすことができました。夏休み明けも元気に登校できるといいです。

じっとり、 だくだく… 汗について

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだがかたくなりすぎること



汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだがかたくなります。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもたもちましょう。



保健室前にも「汗のヒミツ」に関する掲示物があるので見に来てください。

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

もうすぐ、皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。熱中症対策をしながら、楽しい夏休みを過ごしてください。夏休み明けにお話が聞けるのを楽しみにしています。

元気になるチャンスです!

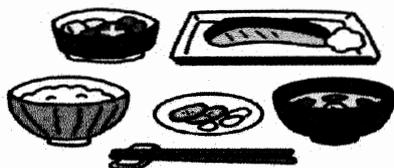
治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



保健室の窓から

毎日、プールから子ども達の楽しそうな声が聞こえてきます。私も小学生の頃、プール学習がありました。私が子どもの頃は、15メートルテストがあり、泳げない人は夏休み学校に行って特別水泳授業がありました。顔を水につけるのも恐い子どもだったので、優しく教えてくれるのですが、とっても嫌だったことを覚えています。3年生の時に、夏休みの特別水泳授業が嫌で、親に頼んで水泳を習うことにしました。そのおかげで、今でも運動は苦手ですが、水泳だけ得意スポーツになりました。私は、特に平泳ぎが大好きです。大人になってからも、一時期水泳教室に通っていましたが、今は何もしていないので、時間ができたら、また水泳教室に通いたいです。本校でも、近くにスイミングスクールがあるため、水泳の習い事は人気なようです。中には、選手コースで休みなく水泳をしている子もいます。何でも良いですが、得意なことや、頑張れることがあることはいいことです。みなさんの、得意なこと、頑張っていることを保健室でも教えてくださいね。