

すこやか

令和7年7月1日
ほけんだより7月号
中太閤山小学校保健室

梅雨らしく蒸し暑い日が続きますが、子供たちは体を動かして元気に過ごしています。夏休みまであと少し、暑さに負けず過ごしましょう。

熱中症予防 水分補給 のポイント



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



定期健康診断結果のお知らせについて

1学期の終わりに「定期健康診断結果のお知らせ」を個別にお渡します。この夏休みを機会に病院を受診されることをお勧めします。

☆今月の保健行事☆

～フッ素洗口～

2日(水)、9日(水)、16日(水)

フッ素洗口の日の朝は、歯みがきを入念にお願いします。

～ノーメディアウィーク～

14日(月)～18(金)

ノーメディアウィークのご協力ありがとうございました!

6/16(月)～20(金)に6月のノーメディアウィークを実施しました。



今年度はメディア利用とよい睡眠の関係から、「寝る1時間前はメディアの使用をやめましょう」という目標にしました。1日以上守れた児童は全校で84.8%でした。その中で、3日以上守った児童が大変多くいました。ノーメディアウィークだけでなく、日頃から「寝る1時間前にはメディア利用をやめる」ことが習慣化することで、よい睡眠ができ、よい成長につながっていくと思います。