

# ほけなごよし 7月

令和5年  
7月3日  
市場小  
保健室

梅雨も折り返しになり、だんだんムシムシと暑い日が増えてきましたね。暑くなり始めた時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気をつけ、早めに休養しましょう。あと3週間でいよいよ夏休みです。元気に夏休みを迎えられたらいいですね。

**今月の保健目標**

夏の健康について考えよう

夏休み  
あと13日

## その不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、暑い最高~

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## 自分の足に合ったくつをはこう!

市場小にうわばきのかかとをふんで歩いている人や、小さくなったくつをはいてくつずれができて保健室へ来た人がいました。もう一度自分のはいているくつや、うわばきのサイズが自分の足に合っているかチェックしてみましょう。(個人差はありますが、半年に一度はチェックするようにしましょう。)



**正しいくつの選び方**

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

**夏休みが始まります!**

もうすぐ夏休みですね。長い夏休みには、泳ぎに行ったり、キャンプに行ったり、旅行に行ったりする人もいるかもしれません。夏休みが終わったとき、また、みんなと元気に会えるように、夏休み中も事故や病気に気をつけて過ごしてくださいね。

**夏ばてチェック**

夜ふかしをしている	食事をとらないことがある	4~5個人 夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけましょう。
冷たい飲み物をよく飲んでいる	クーラーをずっとつけている	1~3個人 このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。
	室内にいて体を動かしていない	0個人 夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

**保護者の方へ**

- ◆6月末で春の健康診断が終わりました。各科の調査票記入や、検診時の服装・髪型などご協力ありがとうございました。
- ◆7月中旬に健康カードを配付します。内容をご確認いただきましたら、表紙に押印し学校までご返却ください。
- ◆船橋市でヘルパンギーナ警報が出されました。(調査期間6月12~18日) 定点あたり報告数が警報基準値6.0を超え9.2となっています。そのほか感染症情報についても船橋市ホームページ「ふなばし感染症情報」(毎週金曜日夕方更新)を参考にしてください。 <https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/kansenshou/001/p115700.html>