

ほけんだより



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年7月1日 発行

7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ます。タオルやハンカチなどを忘れずに持って来ましょう。また、気温や湿度が高いと体調をくずしやすくなります。朝食をしっかり食べて、水分補給を心がけてください。夏休みまであと少しです。体調を整えて元気に学校生活を過ごしましょう。



熱中症に 気をつけよう

今年は6月から30度を超える真夏日がありました。こんな時に心配になるのが熱中症です。暑い夏、元気に過ごすことができるように、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

軽症 → 重症

- 立ちくらみ・めまい、足がつる など
- 頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ など
- たおれる、意識がなくなる、体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

体調不良を訴える人の中には、午前中にお茶がなくなった・・・という人もいます。お茶を多めに持って来るようにしましょう。もし、なくなった場合は担任の先生に伝えて、保健室へ来てください。



暑さ指数 (WBGT) とは?!

WBGT とは、熱中症予防を目的とする暑さの指標のことです。吉原小学校でも7月から体育館の入口に暑さ指数を掲示します。数値を見て行動しましょう!

| | | | | | |
|------|----------|--------|--------|----------|--------|
| 気温 | 24℃ | 24~28℃ | 28~31℃ | 31~35℃ | 35℃以上 |
| 暑さ指数 | 21℃未満 | 21~25℃ | 25~28℃ | 28~31℃ | 31℃以上 |
| 危険度 | ほほ安全 | 注意 | 警戒 | 厳重警戒 | 危険 |

ざぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



イライラした時、どうすればいいかな？



「怒り」という感情は、うれしい、楽しい、つらい、悲しいといった感情と同じように、誰の心の中にもある自然な感情です。しかし、「怒り」はとてもエネルギーがあり、扱いかたを間違えると自分や周りの人を傷つけてしまうことも・・・。「怒り」について知り、扱い方を身につけることは、色々な人たちと生活する中でとても大切なスキル(能力)です。

アンガーマネジメント を取り入れて、怒りのコントロールをしよう！

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。大切なのは、怒りを「我慢する」ことではなく、「コントロールする」ことです。怒る必要がある時は上手に怒り、怒る必要がない時は怒らなくてもいいようにできるといいですね。

イライラしたら…

- 6秒待ってみよう
- 数を数えてみよう
- 深呼吸をしよう
- 心の中で自分に声をかけよう
- 気分転換しよう

□ 考えを広げよう

- 次のことを書き出して、自分の気持ちを整理してみよう
- ①何が原因で怒ったり、イライラしたのか
 - ②その時、あなたはどのような行動をとったのか
 - ③怒っている時、どのような気持ちだったのか
 - ④相手にどうしてほしかったか

やってみよう!

おうちの方へ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断が全て終了いたしました。問診票等のご記入、ご提出にご協力していただきありがとうございました。健康診断の結果をまとめて記入した「健康の記録」を7月8日(月)に配布いたします。ご覧になられましたら、保護者印を押印の上、12日(金)までに担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。また、各種検診の結果より、受診・治療が必要だった場合は、夏休みを利用して、受診をお願いいたします。