

ほけんだより



日進市立北小学校

いよいよ夏本番。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。楽しい夏を過ごすには、暑さに強いからだづくりが欠かせません。そして、「熱中症予防」もしっかりしていきましょう。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。しんどくなる前の「予防」が大切です！



7月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしっかりしよう

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



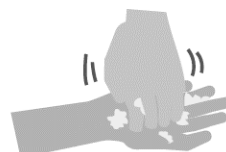
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



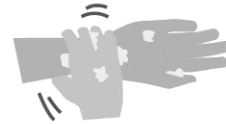
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

ササッと濡らして終わり！なんてことはありませんか？しっかり洗って、ハンカチで水気をふき取るまでが手洗いです。



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利！



保健室からお家の方へ

学校での健康診断は、スクリーニング検査（疑わしいものを選び出すこと）で実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。「結果のお知らせと受診の勧め」を受け取られましたら、早めに受診していただくようお願いいたします。



学校医の先生から、運動器検診の肩の高さや肩甲骨の高さについてご助言をいただきましたので、お伝えします。

肩や肩甲骨の位置の左右差は、姿勢によるものが大きいです。利き手の関係や荷物の持ち方などで、左右の筋肉の付き方に違いが出ます。例えば、右利きの人は、右肩が下がる傾向があります。胸を開いて背筋を伸ばすと、高さの違いは解消されます。背筋の筋肉をつける（ロッキング機能のある椅子（学習用のチェアなど）で毎日数回背中を伸ばしてあげるなど）、荷物はリュックなど左右均等に負荷のかかるものに変えるなど少しの工夫で改善することもあります。普段、前かがみになる姿勢が多いと思うので、肩を後ろに開き、胸を張って、顎を上げるように、姿勢を意識できると良いと思います。



とのことでした。今回の検診でも、姿勢を意識すると左右差が解消されるケースが多かったです。ご参考にしていただけたらと思います。

背筋を伸ばすストレッチを、ぜひ、やってみてください。

ねっちゅうしょう よほう

熱中症を予防するために



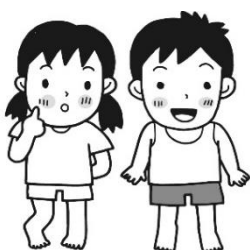
熱中症にならないために、みんなができることがあります。まずは、しっかり睡眠をとり、食事をしっかり摂ること。汗と一緒に出てしまう塩分は、食事をしっかり摂ることで補給できます。朝ごはんでは、みそ汁やおかずを食べると、塩分は十分摂れます。ぜひ、食事をしっかり摂ることを意識してみましょう。そして、こまめに水分補給をすること、これもとても大事です。今年はマスクをしている時間が長く、のどの渇きを感じにくくなっています。休み時間になったら、水分補給をするなど、自分で時間を決めて、しっかり行えるといいですね。休憩は風通しのよい木陰などでしっかりとること、汗の始末をしっかりとすることも大切です。体調によっては、いつもなら大丈夫な気候でも熱中症になることもあります。調子の悪い時には無理をしないということも大切です。

予防できることは、自分で予防して、楽しい夏を過ごせるといいね！！



暑いとき「こそ」…はだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい！そこでひとつ質問です。あなたはふだん、はだ着（下着）をつけていますか？「うす着の方が涼しいからつけていない」という人は、実はそんなをしています。



はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取るので、つけないときに比べて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のべたつきが抑えられて、汗もなど皮ふのトラブルにもなりにくく、体を清潔に保つこともできるのです。汗には体の熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるわけですね。暑いとき「こそ」、はだ着がオススメです！！