

ほけんだより

7月の保健目標
熱中症を予防しよう

No.4 令和7年7月3日
東広島市立高美が丘小学校



梅雨が明け、7月になりました。あと少しで長い夏休みがやってきます。夏休みを気持ちよく迎えるために、前期前半の勉強のまとめを頑張りましょう。勉強に集中するためには、健康な心と体が必要です。朝ごはんを毎日食べて、熱中症対策も行いながら、元気にすごせるようにしましょう。

熱中症を予防しよう

「熱中症」とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまふことをいいます。熱中症は、頭が痛い、吐き気がするなど体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるため、十分に注意が必要です。熱中症の症状を知り、体の調子が悪いと感じたら、すぐに近くの大人に知らせるようにしましょう。また、熱中症を予防するための方法を知り、できることからやってみましょう。

熱中症の症状



暑くてじめじめした日は特に注意。

体がぐったりした感じがする...

- 目まい・立ちくらみ こえらがぐえり
- 頭痛・吐き気
- 高体温・意識障害 けいれん

熱中症予防のポイント



- 夏用ごはん
- マスクをはずす
- 無理しない
- てのひらや手首を冷やす
- こまめにイネむ
- 風とおしの良い日影で

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日起きながら、毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

リクエスト献立を考えました!

6月23日(月)に、北部学校給食センターの大重栄養教諭をお招きし、5年生を対象に食育指導を行いました。5年生は、大重先生に教えていただいた、給食の献立を考えるときのポイント「栄養バランス」と「季節感」を意識しながら、リクエスト献立を考えました。

5年生が考えた献立の中から、10月の給食を給食センターの方々に選んでいただきます。何が選ばれるのか、楽しみに!



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない! 感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る



保護者の方へ

給食試食会がありました

6月20日(金)に、1年生の保護者と転入生の保護者に参加していただき、給食試食会を行いました。給食試食会では、北部学校給食センターの大重栄養教諭をお招きし、給食センターでの調理の様子や、朝食の大切さ、食育を通して児童に学んでほしいことなどについてお話していただきました。

給食試食では、子供たちと同じ給食を保護者の方に食べていただき、試食のあと、児童の給食の様子を参観していただきました。

また、午後からは、学校歯科医の藤中先生をお招きし、歯いしゃさんの視点から、食べることはどういうことか、食べるためには何が必要か、安全に食べるために必要な環境とは何かについて講演していただきました。

参加された保護者の方からは、「口を閉じて食べるよう家でも指導したい」や、「窒息を防ぐための方法について知ることができてよかった」などの感想をいただきました。

