

ほんだより

7 月 号
校 長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

今年も、猛暑になる予報が出ています。「暑い時は、涼しい部屋でおこもりが一番！」なんて考えていませんか？確かに暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと冷えすぎて『寒暖差疲労』になってしまうかもしれません。

『寒暖差疲労』とは、【午前中からエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に出外→帰宅後にエアコンの効いた部屋に戻る】など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こると言われています。体温を調節する自律神経が過剰に働いて、体に疲れが生じてしまうのです。

以下の『寒暖差疲労チェックテスト』で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気を付ける、白湯を飲んで体の中から温めるなどの対策をしましょう。

今月の保健目標

「暑い夏を元気に過ごそう」
熱中症にならないために、自分でできる対策をしっかりとしていきます。



寒暖差疲労チェックリスト ☒ (リンナイ調べ)

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手。
- ☐ 温度が一定の環境にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ 寒い場所から暖かい場所に移動すると顔がほてりやすい。
- ☐ 代謝が悪くむくみやすい。
- ☐ 手足など体の一部が冷たく感じることもある。
- ☐ 寝つきや寝起きが悪い。
- ☐ 湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる。
- ☐ パソコンやスマホの使用時間が長い
(1日3時間以上)。
- ☐ 肩こり・首こりがある。



※4つ以上で寒暖差疲労予備軍です。

《保健室から》

4月～6月の定期健康診断の期間で欠席したり、健康診断結果のお知らせを持ち帰って、受診する必要があるのに受診していない場合は、早めに受診をお願いします。特に、歯科健診の結果が「むし歯あり」の場合は、必ず受診してください。乳歯のむし歯でも、歯科を受診して治療をお勧めします。早めに治療しないとむし歯が進行する可能性があります。むし歯は自然に治ることはありません。

受診するための用紙をなくされた場合は、再発行いたしますので、担任または養護教諭までご連絡ください。受診されましたら、学校に受診報告書をご提出ください。

ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに感動したり、興味が湧いたりしたことはありますか？
ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることで、ものごとを深く考える力の伸びに繋がります。

夏休みは、好奇心や探求心を深堀することができる良い機会です。親子でスポーツをしたり、読書したり、虫の観察をしたりするなどして、お子さんの成長の様子を楽しむのもよいかもしれません。その際には熱中症に気を付けて、行動するようにしましょう。



歯みがきチェックについて

今年度も歯みがきチェックへのご協力、ありがとうございました。今年度は、ブラークテスターを錠剤から綿棒タイプへと変更しました。保護者の方からは「錠剤のほうが良かった」という意見もありましたが、綿棒タイプについて「こちらの方が使いやすい」「楽だった」等のご意見が多数ありました。また児童も錠剤より抵抗なく使用できたようでした。皆さんからいただいたご意見を元に、今後どちらにするかを検討していきたいと考えています。

今回の歯みがきチェックカードの提出率は全校で92.5%でした。仕上げみがきについては、学年が上がるにつれてやらなくなることが多くなります。お子さん一人一人の歯みがきの状態に応じて仕上げみがきの必要性を考えていく機会としていただければと思います。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください



☆☆答えは保健室前の掲示板にあります☆☆