

ほげんしつだより7月号

暑くなってきました

予熱気温が30℃をこえるようになってきました。今は体を暑さになれさせる大事な時期です。

熱中症を予防し、元気に学校に通うために大切なお知らせです。おうちのひとに読ましましょう。



② たっぷり・ぐっすりねる

自律神経の働きを高めるために、たっぷり・ぐっすり眠るようにしましょう。

たっぷり眠れば、朝は自然に目が覚めます。起きにくいのは睡眠時間が足りていないのかも。もう少し早く布団にはいる方が良さかもしれませんね。

時間は長く寝ているのにすっきり起きられないのは、ぐっすり眠れていない＝睡眠の質が悪い可能性があります。寝る直前までテレビやモニタースクリーンをみませんか？ 早めにスクリーンを切り、目から脳への刺激をストップさせましょう。(最低30分前)

また暑くて寝苦しい場合は、布団をかえたり、換気を良くしたり、エアコンを使うなど、お家の方と相談して、気持ちよく眠れる工夫しましょう。



④ハンカチ・タオルを準備

体を効果的に冷やすため、顔も洗えるようにタオルがあると便利です。

雑菌が繁殖しやすいので、毎日洗って乾かします。(ぬれたタオルを入れるポリ袋もいりますね。)

裏面にツツク



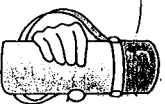
① (朝) ごはんを必ず食べる

活動のエネルギーと水分を補給しましょう。

水分補給というど水やお茶を飲むことを思い浮かべますが、食事からとる水分は意外に多いのです。特に温かい汁物はおなかにもやさしく、汗で失われるミネラルを補うことができます。夏こそ朝スー・朝味噌汁がおすすすめ。野菜や芋類、豆、海藻、きのこなど具だくさんなら、腸内環境のためにもさらに良い！です。

食事をきちんととることが脱水予防の基本です。

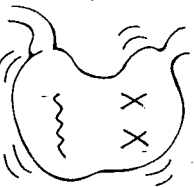
*朝ごはんを食べているのに「すぐにお腹がすいちやう」「お屋前にお腹がすいて気分が悪くなる」という人には甘い汁だけを食べてきている人が多いようです。腹持ちをよくするために、おかずを足したり、パンを米に替えてみては？ 米飯だとおかずの手間がかかるイメージですが、ちりめんじゃこ、納豆、のり、ふりかけ、チーズや卵、なども手軽に作れど立派なおかずです。



③十分な量の水分を持ってくる

水筒がお屋まで空っぽになるようなら、もったたくさん持つてきましょう。

体の熱を取り、吸収されやすい飲み物の温度は5～15℃とかわかれています。生ぬるいよりは冷たい方が良いのですが、水筒のなかで水がいつまでもカラカラいっているようでは冷たすぎて胃腸を弱らせます。ひんやり程度にとどめましょう。



睡眠、食事・水分補給などを整えた上で...

少しずつ、暑い中での活動量を増やしていきましょう。(1日に30分間がめやすです)

体が暑さに慣れるには2週間ほどかかると言われています。

無理をしません、ちょっとだけがんばります。

しんどいと感じたら休憩を。日影に入り冷たい水分を飲みます。元気が出たらまたがんばります。

こうして汗をかきやすい体をつくり、暑さに強くなっていきましょう。

おうちの芳へ

◇スポーツドリンク・イオン飲料について



スポーツドリンク・イオン飲料は、大量に発汗したり、食事がとれないときの水分補給に効果的です。しかし、糖度が高く、食欲を低下させるリスクも伴います。おし歯や肥満の心配もありますので、普通にごはんが食べられる健康状態ならば、お茶や水で十分と思われれます。

◆保健室には救急用に経口補水液を常備しており、必要時な時には飲ませます。

◆午前中の活動を支えるために、朝ごはんにはごはんと汁物、野菜とタンパク源の入ったおかずをおすすめします。



虫刺されに注意

気温の上昇と共にヒトを刺す虫の活動も活発になっています。夕方の草むらなど、おき出しの子どもの手足は格好の餌食に。長袖・長ズボンで肌を覆うことや、虫除け剤の使用が必要かもしれません。

特にグユ(ブト)刺されはひどく腫れ、何日も激しいかゆみが続きます。刺された事に気づいたら、少しでも早く刺し口を水道水で洗い、冷やします。掻くと腫れてさらにかゆみが増します。すぐに塗れるよう、薬の準備があると安心です。刺された部位を掻き壊さないよう、爪も伸ばしすぎないようにしましょう。症状が強いときは皮膚科の受診を考えましょう。