

# ほけんだより

## 保護者の方へ

本日子ども達に保健だよりを配付しました。熱中症についてや朝の生活について書きました。一緒に見てください。

4月の保健指導でも2～6年生には規則正しい生活の話、1年生は和式トイレの使い方の話をしました。

健康診断で受診が必要な児童に随時お手紙を渡しています。定期健診などで受診されている方は用紙のための受診は必要ありません。その旨お知らせいただければありがたいです。すべての検診終了後結果をお渡しします。お知らせが遅くなることをご了承ください。

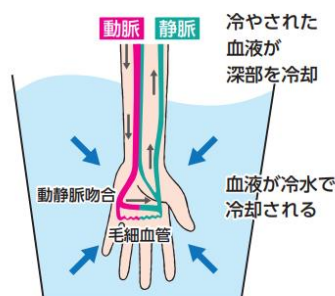
### 水分補給の基本は食事から



【いのちを守る水分補給】谷口英喜著

食事で無意識のうちに水分補給ができ、しかも食事からとった水分は体内に保持されやすいとされています。熱中症予防には、まず、しっかり食べるのが大切です。

### 手掌前腕冷却法（動静脈吻合部分を冷やす）



冷やされた血液が深部を冷却

- ・手のひらと前腕を冷水につけ、体を冷却する方法
- ・水温は10～15℃で10分程度冷やす
- ・それより低い水温では、血管が収縮し、効果なし

参考文献：競技者のための暑熱対策ハンドブック  
国立スポーツ科学センター

最近の熱中症尚予防には、手を冷やすことが大切と言われています。従来の脇や首を冷やすよりも効果があるとされています。

運動前に手を冷やすと体温の上昇が抑えられます。

### ほごしゃ かた ねが 保護者の方へお願い

#### ① たっぷりのお茶（水）を持たせてください。

「もうお茶ない～」と言っている児童がたくさんいます。水筒とペットボトルでも良いので、十分な量の水分を持たせてください。

#### ② 歯ブラシとコップのご用意をお願いします。

6月1日（月）～6月5日（金）「健康チャレンジ週間」を実施します。その際に、給食後の歯みがきにチャレンジしようと思います。お手数をおかけしますが、ご準備をお願いします。コップはわれない物をご用意ください。

