

# ほけんだより 夏休み 特別号

令和3年7月15日  
 台東区立金竜小学校  
 校長 古谷尚律  
 養護教諭 田井萌子

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。しかし引き続き、緊急事態宣言が発令されており、なかなか思うような夏休みを過ごすのは今年も難しそうです。限られた環境の中で工夫し、健康に気を付けながら、夏休みを過ごしてください。

台東区内でも、新型コロナウイルスワクチン接種の受付が進んできたようですが、まだマスクを外しての生活は難しいようです。マスクをしていると息苦しく、熱がこもります。熱中症にも気を付けて、暑い日を楽しみましょう。



## もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆お休みでも  
 早ね・早起き



☆冷たいものを  
 とりすぎない



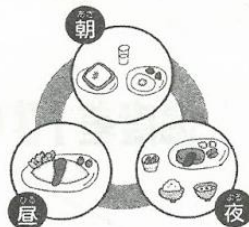
☆エアコンのきいた  
 部屋にこもらない



☆汗をかいたら  
 こまめに  
 ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で  
 体を動かす



☆3度の食事をしっかり、  
 おやつはひかえめに

※スマホ・ゲームをする人は時間を決めてやるようにしましょう。  
 長い夏休みは生活を見過すよいチャンスです！

### 小児生活習慣病予防健診について

台東区では、小・中学生の成長期に望ましい生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防することを目的とし、肥満傾向の増加が現れる小学4年生と中学1年生を対象に無償で健康診断を実施しています。

先日、4年生の保護者の皆様には予防健診のお知らせを配布させていただきました。ぜひ、夏休みなどを活用し、お子様の健康状態を御確認いただければと思います。

### 9月・発育測定日程のお知らせ

3日	金	1年生
6日	月	2年生
7日	火	3年生
8日	水	4年生・かたばみ
9日	木	5年生
10日	金	6年生

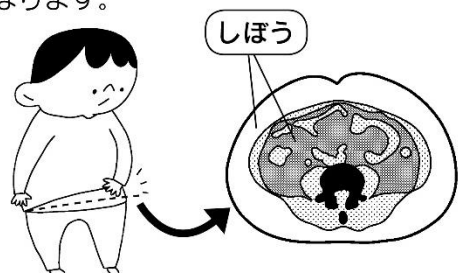
\*体育着に着替えて測定します。

\*髪の毛を結ぶ場合は、耳よりも低い位置で結ぶようにしてください。

### 「メタボリック シンドローム」とは？

体の中でしぼうがたまりやすいのは、皮ふの下と内臓の周りです。内臓の周りのしぼうが増えると、高血糖、高血圧、し質異常などを起こします。

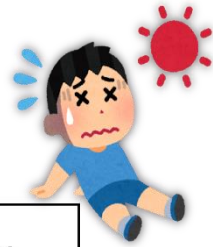
このような状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、Ⅱ型糖尿病や心臓病、脳や血管などの病気の原因にもなります。





ねっちゅうしょう き

# 熱中症に気をつけよう！



ねっちゅうしょう

## 熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など



## その水分補給！ 大丈夫ですか？！

水分補給のため、とスポーツ飲料を普段から飲んでいる人はいませんか？

体の調子が悪いとき、スポーツをしているときなどは塩分や糖分の入ったスポーツ飲料が効果的ですが、普段の水分補給として飲んでしまうと糖分の取りすぎにつながります。

水分補給も工夫をしながらするようにしましょう。



## 熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



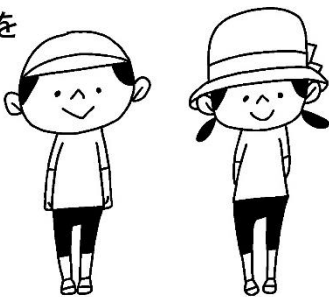
臭いが悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が  
高いかんきょう  
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

## ウイルス感染対策は忘れずに！



十分な距離をとったら

マスクをはずして

休けいしましょう。