

ほけんだより 7月

下東条小学校
ほけんしつ
2023.7.3

1学期が3か月過ぎました。4月11日～6月28日までの間の保健室の利用状況を見てみましょう。みなさんは、どれくらい自分の体調に気を付けながら生活していましたか？

けがで保健室に来た人

114人

〈多かったもの〉

すり傷 38人
打撲 16人

- 友達とぶつかって、こけた人
- 机に手をぶつけた人 など

けがや病気になった理由を
考えて次にかそう！

病気で保健室に来た人

100人

☆BEST 3 ☆

1 腹痛 22人
1 頭痛 22人
3 だるい 16人

- 朝ごはんを食べていなくてお腹が痛くなった人
- 暑かったのに水分をとらず熱中症になり頭が痛くなった人 など

アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷が美味しく感じられる季節になりました。こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。みなさんも一度は痛くなったことがあるのではないのでしょうか？これには「アイスクリーム頭痛」という正式な名前が付けられています。

なぜ冷たいものを食べると頭が痛くなるの？

- 急に食べることで脳に間違った情報が伝わるから
- 頭の中の血管が少し傷つくから



しかし、痛みは続かず、長くても5分くらいで治ります。体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べる方が良いでしょう。

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



おてつだいや運動でからだを動かす



冷たいものとりすぎに注意



クーラーのきいた部屋にこもらない



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



最近、「夏休みが楽しみ！」という声をよく聞きます。理由を尋ねると、「旅行に行くから」「花火を見に行くから」と楽しみにしていることを教えてください。

学校がお休みの日、早寝早起きしていますか？運動もしているのでしょうか？規則正しい生活をしていることで病気やケガを防ぐことができ、旅行や祭りに行くことができます。夏休みは毎日、学校がありませんが、自分のために健康な生活を心がけてください。

暑いときこそはだ着のフシギ

みなさんは、はだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない！」という人はそんなことをしています。

はだ着をつけていると、汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げることもできるため涼しく感じられます。

