

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室

ほけんだより（家庭数配布）

令和5年 7月10日 No. 4



7月の保健目標 「病気を早く治そう 体を清潔にしよう」

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。しっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

☆タオル（あせをふいてね）

☆ぼうし（日差しから守るよ）

☆すいとう（水分補給わすれないでね）



汗っかきは誰？

答えは、うらにあります。

汗っかきだと思ふ動物を選ぼう。



① ヒト



② ペンギン



③ ウマ

保護者の方へ

○健康診断の結果、受診の必要があるお子さんにお知らせを配りました。脊柱検診の受診締め切りは、令和5年9月4日（月）までです。早目の受診をお勧めします。

○夏休み中に『歯みがきカレンダー＆健康カレンダー』『歯の染め出し』を行います。

毎日の歯みがきチェックと2学期の始まる1週間前から生活リズムの記入を行う健康カレンダーです。生活リズムを整えられるようにご協力よろしくお願いたします。

○学校や登下校中にけがをして病院にかかった場合、「こども医療費助成制度」ではなく、「災害共済給付制度」が優先となります。上尾市では、共済掛金は、全額、市が負担しています。治癒までの総額医療5000円以上（保険証使用で約1500円以上）の場合、お見舞金として医療費総額の4割が支給されます。給付金は、保護者の方にいったん窓口で医療費を支払っていただき、後日、支給いたします。なお、手続きをしてから給付金が支給されるまで、3カ月以上かかりますのでご了承ください。災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないと、時効によって請求権がなくなりますのでご注意ください。

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

すい ぶん ぶ そく
水分不足

すいとう
水筒を
わす
忘れちゃった

あせ ぶん ずい ぶん ほ きゅう
汗をかき分、こまめな水分補給を

なつ あせ
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない
といけません。ポイントは“のどが
かわ まえ”の ぐ ぐ と い
渴く前”に飲むこと。外に行くとき
すいとう わす
は水筒を忘れないようにしましょう。

すい びん ぶ そく
睡眠不足

きのう
昨日
よ 夜ふかししたから
ねむ
眠い...

ねむ あせ からだ
ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねつちゆうしょう よ ぼう あせ たいおん さ
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること
たいせつ すいぶん ぶ そく あせ き のう はたら
が大切。睡眠不足だと、汗をかき機能がうまく働かな
く なくなってしまう。毎日十分
すいびん
な睡眠をとりましょう。

うん どう ぶ そく
運動不足

すず へや
涼しい部屋で
ゴロゴロ、
さいこう
最高~

かる うん どう からだ あつ な
軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにちすず へや ゴロゴロして運動不足だと、体が暑
な きゆう うんどう
さに慣れず、急に運動したときに危
けん すず じ かんたい かる うん どう
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
しゅうかん
をする習慣をつけるといいですよ。

すい ぶん ほ きゅう
水分補給は...

みず ちゃ
水・お茶

あま の もの
甘い飲み物

こた 答え
クイズの答え
①③

あせ し
ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。
じつ しろ あわ
実は、ウマも白い泡みいたな汗をかいたんだ。
あせ たいおん さ あつ ひ げん き
汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に
す かんせん あせ
過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が
で あな あせ
出る穴）がないから、汗をかかないよ。