

# ほけんだより 7月号

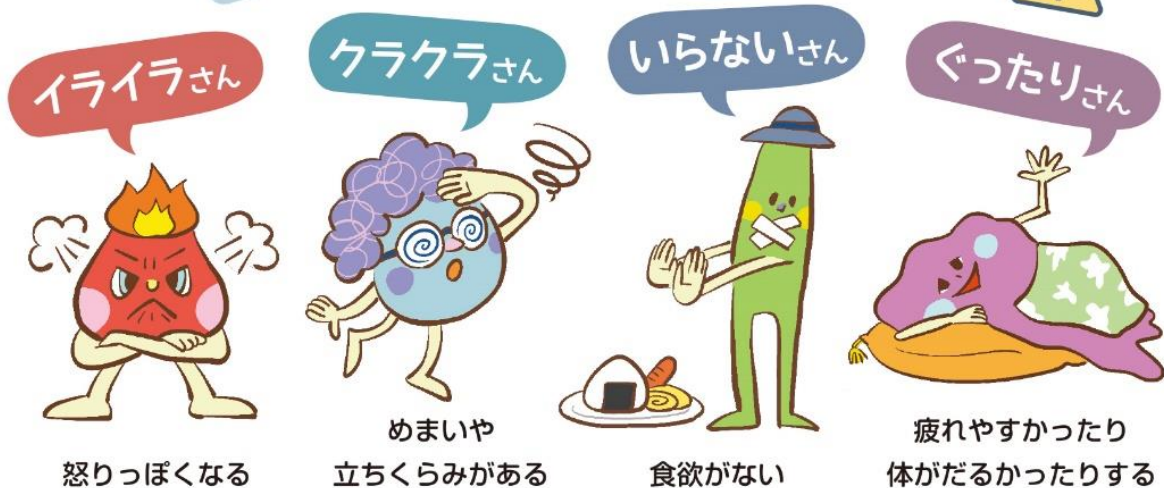
富谷市立日吉台小学校保健室

令和7年7月18日

## 夏バテをやっつけよう！

疲れやすい、体がだるい、めまいや立ちくらみ、頭痛、食欲がないなどは、どれも夏バテの症状です。夏バテは、体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。予防には、普段からしている「早寝早起き」「バランスのとれた食事」「運動」が大切です。

## 夏バテさんたちに注意



軽い運動  
をする

よく眠って  
疲れをとる

きちんと3食食べて  
栄養をとる

冷房の効いた部屋に居続けることで体がだるくなるのも、やはり夏バテのひとつ(冷房病)です。暑い外と、涼しい室内との温度差で、体温を調節する自律神経がフル回転し疲れてしまうことや、冷えすぎによる血流の悪化が、だるさや食欲不振にもつながります。

あたたかい飲み物やスープを飲む、夜は湯船につかる、涼しい時間を選んで運動するなど、体を冷やさない工夫が、調子を整えてくれます。



# 夏休みの過ごし方を考えよう！

長いお休みになります。メリハリのある生活が送れるよう、家族で声を掛け合いながら、楽しい夏休みをお過ごしください。夏休み明けに、元気な顔が見られることを楽しみにしています！

＊特別じゃない思い出も素敵です＊

夏休み、テレビで旅行や行楽地のニュースを見ていると、「自分は何もしていないな」という気持ちになることもあるかもしれません。でも、思い出は、イベントの大きさよりも、心に残るかどうか大切です。アイスを食べながら友達と笑った時間や、夕焼けの空を見上げたひとときなど、ふと思い出すような夏の思い出も素敵ですね。

## 健康診断のまとめを配付します

4月から6月まで、保健調査票の提出や健康診断の準備などにご協力いただき、ありがとうございました。夏休みの個人面談で、健康診断のまとめを配付します。表面に結果、裏面に結果の見方が記載されていますので、お持ち帰りいただき、ご家庭でご活用ください。

⚙️「未受診」と記載されているものは、検診日にお休みだった検査です。

心配なことや気になることがあるときは、かかりつけ医を受診してご相談ください。

⚙️子供の発育はそれぞれに違って、身長が伸びるタイミングなども違ってきます。体質や遺伝による影響もありますが、中には病院で治療ができる低身長や、一時的に身長がぐんと伸びる成長異常などが隠れていることもあります。学校の検診では所見がなかった場合でも、心配なことがあるときは、成長曲線を持参の上、かかりつけの小児科等で相談することをお勧めします。

