



中野区立武蔵台小学校  
令和5年7月号  
校長 若菜康史  
養護教諭 金田ゆか

いよいよ7月、もうすぐ夏休みです。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？ 梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日は続いてとても暑くなることを表しています。急に暑くなるので、体を徐々に慣らして、楽しい夏休みを迎えましょう！



## 保護者の皆様

### ・けんこうカード・健康診断の記録について(最新版)

システムの変更と中野区における個人情報の取り扱いの変更に伴い、定期健康診断の結果のお知らせ方法が変わります。

令和5年度から、けんこうカードではなく「定期健康診断の記録」をお渡しすることになりました。A4用紙に印刷し、個人面談時に担任よりお渡しします。定期健康診断の記録を受け取られましたら、「定期健康診断の記録 受領証」に日付と保護者印をご記入いただき、受領証を担任へお渡しください。

9月と1月の発育測定の結果は、個人情報をお配りするときには使用している紺色ファイルに入れてお子様にお渡しします。定期健康診断の記録を受け取られましたら、受領証に日付と保護者印を押印かご記入の上、受領証と紺色ファイルを速やかに学校までご提出ください。

なお、システムの変更に対応するため、今まで使用していた「けんこうカード」は年度末まで学校で保管する予定です。何か必要なご事情がありましたら、遠慮なく保健室までご相談ください。

変更点が多く、ご迷惑をお掛けします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### ・健康診断結果のお知らせの提出について

各種検診の後、所見があった場合（視力検査の場合はB以下）には健康診断結果のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取ったけれどまだ受診できていない…というご家庭は、ぜひ夏休みを利用して受診してください。特に視力や聴力は学習に影響することもありますので、早めの受診をおすすめします。

何かご不明点などありましたら、担任にお知らせいただくか保健室までご連絡ください。

## 暑い日でも体は冷え冷え？



暑い夏は、そうめんや冷たいジュース、アイスクリームばかり欲しくなる人も多いのではないのでしょうか。冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人はいませんか？ これらの「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因の一つだと言われています。胃腸などの内臓は、普段は37度ほどに保たれています。しかし、ジュースやアイスクリームのような冷たい食べ物・飲み物をたくさん摂りすぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしたりしていると、内臓の温度が下がってしまい、いろいろな不調が現れます。元気に過ごすために、食事や冷房の使い方を見直してみましょう！



## 夏バテ予防のカギは体あったか生活

### \*食事

胃腸を疲れさせない食事が大切です。冷たい食べ物や飲み物は少しがまんして、消化によい食べ物を食べて胃腸を休ませてあげましょう。

【消化によい食べ物】

- ・うどん ・とうふ ・納豆 ・白身魚 ・かぼちゃ ・ほうれん草 など
- ・にんじん ・バナナ ・りんご

### \*冷房

暑い日には冷房を使うことも大切ですが、温度の下げすぎには要注意です！体が快適だと感じる室温は26～28度と言われています。また、部屋の中と外の温度が違いすぎると体に負担がかかり、胃腸の働きが弱くなってしまいます。室温が26～28度になっているか、チェックしてみましょう。教室が寒いと思う人は、カーディガンなどの羽織る物を持ってきましょう。持ち物には名前を書いてください。

# その **水分不足** 熱中症の **危険**あり!

水筒を  
忘れちゃった



## 水分不足



### 汗をかく分、こまめな水分補給を

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  
渴く前”に飲むこと。外に行くとき  
は水筒を忘れないようにしましょう。



昨日  
夜ふかしたから  
眠い...



## 睡眠不足

### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること  
が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまいます。毎日十分  
な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
最高~



## 運動不足

### 軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
さに慣れず、急に運動したときに危  
険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
をする習慣をつけるといいですよ。



## 行ってきまーす!の前に

持ったかな?



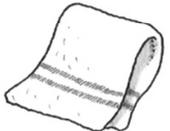
水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

## クイズ

### 汗っかきは誰?

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

①



ヒト

②



ペンギン

③



ウマ

答え ① ③ .....

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。  
実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。  
汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に  
過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が  
出る穴)がないから、汗をかかないよ。