

ほけんだより 7月

2024年7月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.4

エアコンのきいた教室を寒く感じる人はいませんか？

熱中症予防のため、教室でエアコンを使うことが多くなると、「エアコンの温度・個人差問題」が出てきます。座席の位置も関係しますが、児童の様子から、次の2つも要因と思われます。

- ①登校や外遊び、体育で汗をかき、冷える。
- ②ノースリーブなど薄着や下着を着ないでいて、冷える。

①は汗の始末ができれば、改善できそうです。汗ふきタオルを用意しましょう。②は上着がないとつらい状況です。学校に長袖体操服を置いておく、カーディガンなど羽織物を持ってくるなどすると安心です。

教室でも室温の確認など気をつけておりますが、ご家庭でも、お子様に様子を聞いていただきますようお願いいたします。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

6年生薬物乱用防止教室を開催しました

6月27日（木）に茨城県警察本部少年サポートセンターより講師をお招きし、喫煙・飲酒・薬物乱用防止について、講話を聞き、薬物等のパネル展示見学をしました。県内でも禁止薬物の乱用があることやオーバードーズ（医薬品の過剰摂取）の問題など、難しい内容もありましたが、6年生は真剣に聞き入っていました。



あせ 汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

