

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
城北小学校 保健室  
No.4

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

## 真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

### 1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂の湯船で温まったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外にでる前に再吸収される仕組みが向上します。



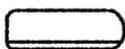
### 2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにししたり、涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。



## 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。



### 定期健康診断について

歯科健診を6月6日、12日に行いました。全体でむし歯のあった児童は、116人でした。早めに医師への相談・治療をお済ませください。要注意乳歯や歯垢の付着、歯並び等についても、今回お知らせが届いている場合は、一度かかりつけ歯科医師にご相談ください。今回お知らせのなかったお子さんも、口腔内の健康を保つため、継続的な定期健診をお受けください。

定期健康診断では、提出物等のご協力ありがとうございました。病気や異常の疑いのあったお子さんには、「結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに医療機関への受診をお願いします。なお、「異常なし」の場合は通知いたしません。ご不明な点等がありましたら、保健室までお問い合わせください。