

5月のほけんだより

北京日本人学校 ほけんだより
No.2 令和6年度 5月号

運動会が終わりましたね。応援団の声やみんなの声援など、とても迫力があって感動しました。毎日の練習も真剣に取り組んでいる姿が保健室からも見え、日を重ねるごとに団結していく姿も印象的でした。これからまだまだ暑い日が続きますね。引き続き、ケガや熱中症にならないように、体を大事にして運動に取り組んでいきましょう。

朝食をとると



- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

夜ふかししていませんか？



新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをすると...

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



今月の保健安全目標

丈夫な体をつくろう

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

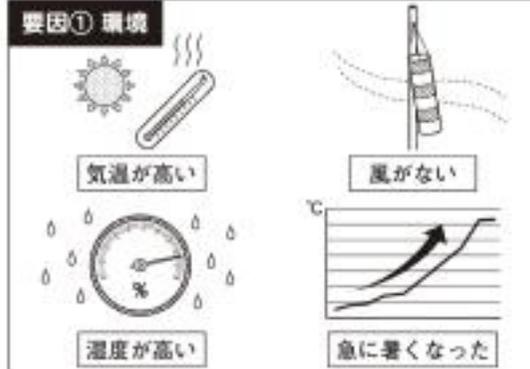
①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



健康診断結果について、6月上旬の歯科検診が終わり次第結果をお渡しいたします。尚、早急に受診が必要な児童生徒については、別途、お知らせいたしております。