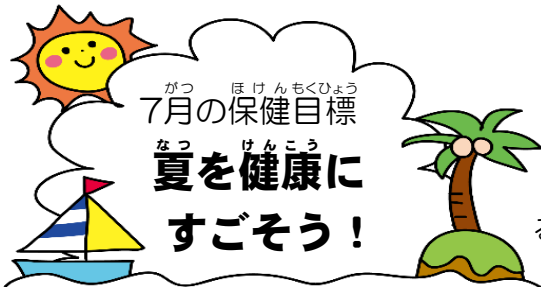


ほけんだより 7月

令和6年6月28日
境剛志小学校 No.5

梅雨が明けるまでは、湿度が高く蒸し暑い日々が続きます。体が暑さになれていないうちは、熱中症になる危険性が高まります。朝ごはんをしっかりと食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。また、汗をたくさんかく時期です。タオルやハンカチを忘れずに持ってくるようにしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症 に気をつけよう！

『熱中症』とは、体温の調節がうまくできなくなり、体の調子がわるくなることです。頭痛、めまい、高熱、けいれんなどが起こります。

〈 環境 〉

- 気温、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風がよい
- 急に暑くなった

〈 からだ 〉

- 朝ごはんを食べていない
- 体調がわるい
- 寝不足

〈 行動 〉

- はげしい運動
- できない運動
- 水分をとっていない



体がいつもとちがうな、おかしいなと感じたら...

首やわきの下などを冷やすと効果的です！



すずしいところで休む



からだを冷やす

日陰や風通しの良いところ、冷房のきいた部屋などで休みましょう。

汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料もいいですね。



水分と塩分をとる

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防の 3つのやくそく



①こまめな水分補給と ぼうしをかぶる



②屋外では マスクを外す



③すぐに大人に 知らせる

ほけんしつ前のろうかに、熱中症についての掲示物を貼っているのでぜひ見てください！

プールの中でも熱中症になります！

「つめたい水の中なら熱中症にならないよね」と思っている人は要注意！

水の温度が高くなると、水の中でも体温が上がります。また、水の中で運動をしているときも、たくさんの汗をかいています。熱中症にならないようにするために、プールの授業中やその前後にしっかりと水分をとるようにしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

～ はみがきチェックではお世話になりました ～

6月に実施した「はみがきチェック」では、たくさんの方におうちの方と一緒に取り組んでもらいました。保護者のみなさまから、「子どもと一緒に歯みがきをするよい機会になりました」「これから今まで以上にしていねいにみがきます」など、すてきなコメントをたくさんいただきました。ありがとうございました！

永久歯は、大人になっても使う大切な歯です。ハブラシを上手につかって、歯と口の健康を守りましょう。

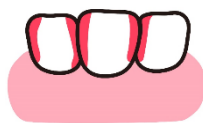
【歯科検診の結果(251人中)】

- ・受診が必要 … 101人
- ・歯医者での管理が必要 … 83人

＜子ども大人も！みがき残しが多いところベスト3＞



① おく歯のみぞ



② 歯と歯のあいだ



③ 歯と歯ぐきのあいだ



～ おうちの方へ ～

- 先日、1学期の健康診断がすべて終了しました。健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」は、夏休み前に通知表のファイルに入れてお渡しします。受診のすすめをもらった人は、はやめに受診をしていただくようお願いします。
- 暑い日々が続く、熱中症になる危険性が高まっています。学校では、登下校・休み時間・体育の授業、その他の時間にもこまめに水分補給をするように呼びかけています。ご家庭でも、熱中症予防のために睡眠を十分にとり、朝食をしっかりと食べるようお願いします。