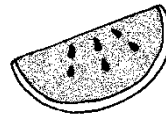


ほけんだより



金沢小学校
保健室
R 5 . 7 . 4

7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ます。タオルやハンカチを忘れず持ってきてきましょう。

また、気温や湿度が高いと体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、水分補給を心がけることが大切です。必ず水筒を持ってくるようにしてください。夏休みまであと少しです。体調を整えて元気に学校生活を過ごしましょう。



なつやす たの す 夏休みを楽しく過ごそう!



夏バテを予防しよう。暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう。

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質を多めにとる</p>

楽しく夏休みを過ごせるように、規則正しい生活を意識して、夏の暑さに負けないようにしましょう!!

口腔衛生指導がありました



6月1日(木)に干葉市教委の歯科衛生士による、口腔衛生指導がありました。5年生とのぞみ学級に実施をし、むし歯や歯肉炎の説明など、真剣に話を聞いて取り組んでいました。持ち物の準備等、ご協力いただきありがとうございました。



4月から学校でも給食後の歯磨きを再開しています。歯科衛生士さんから教えてもらったことを活かして、むし歯や歯肉炎のない健康な歯を目指しましょう!!

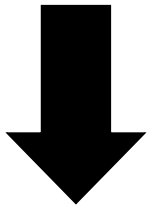
ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!

7月になり、だんだんと暑い日が増えてきました。みなさんの教室にもクーラーが設置されましたが、涼しさを感じている分、水分を摂るのを忘れてしまいがちです。「のどが渇いたな。」と思ったときにはもう、みなさんの身体は悲鳴をあげています。のどが渇いたと思う前に、休憩時間は毎回など、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。



● ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症ってどんな症状なの?

暑い日に外にいて頭がぼーっとしてフラフラしてしまったり、頭が痛くなったりしたことはありますか? それは熱中症になっている状態です。



- I度・・・めまい、立ちくらみ、大量の汗
- II度・・・頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない
- III度・・・反応がおかしい、会話ができない、けいれん、高熱



● ねっちゅうしょう 熱中症になりにやすいの?

熱中症にならないようにするにも、どんなときになりやすいのか知らなければ防げません。どんなとき、どんな人になりやすいのか知っておこう。

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



- ・寝不足の人
- ・体調が悪い人
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人



● おぼろ 予防するにはどうしたらいいの?

熱中症になるとどんな状態になるのか、気をつけることは何か確認できたと思います。では、どのように熱中症を防いでいけば良いのでしょうか?

- ☆ 帽子をかぶる。
- ☆ 直射日光をさけて、日陰に入る。
- ☆ こまめに水分をとる。(一度にたくさん飲まずに、飲む回数を増やす)
- ☆ 運動の途中に休けいをとる。



◆ 保護者のみなさまへ ◆

・本日、健康カードを配付いたしました。内容をご確認し、押印もしくはサインをしていただき、お子さまを通じて7月11日(火)までに学校へご返却ください。

・夏休み中に取り組む「歯みがきカレンダー」を作成しました。みんなが楽しく出来るようにイラストを描いて、かわいく仕上げましたので、日付に色を塗っていただき、8月28日(月)に学校に提出してください。

