

ほけんだより 7月

<保健目標>

夏を健康にすごそう

越廼小学校 保健室

令和4年7月5日

No. 5

7月3日に海開きがあり、いよいよこれから夏本番ですね。気温が高く暑い日には、熱中症の危険が高まります。いつもよりも早めに水分補給をしたり、休けいをしたりして、熱中症対策をしっかりとっていきましょう。また、夏は暑さに体力をうばわれ、体がつかれやすいです。早ね早起きをすることや朝ごはんを食べることなど、基本的な生活を心がけ、毎日を元気にすごしましょう！

熱中症に気をつけよう

暑いときに長い間運動したり、気温や湿度が高い場所にいたりすると、体の中の水分が足りなくなり、汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。このような状態を「熱中症」と言います。夏は、マスクの中に熱がこもりやすく、いつもよりも熱中症にかかる危険性が高いです。熱中症対策をしっかりと行い、暑さに負けない体づくりをしましょう。

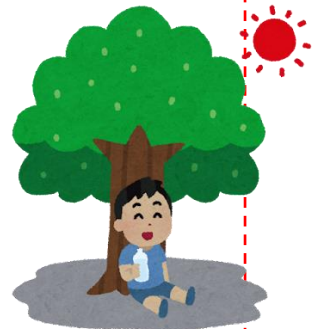
①水分補給をこまめにしよう

学校では、授業が終わるごとに、のどがかわいていなくても一口の飲むように心がけましょう！
また、お茶を多めに持ってくるようにしましょう！



②休けいをしっかりとろう

夏は自分が思っているよりも早くつかれがしやすい季節です。運動をするときは、30分に1回必ずずずしい場所で休けいをするようにしましょう。



③帽子をかぶろう

帽子をかぶるだけで、頭の温度は10℃変わると言われています。夏は、直接太陽を浴びないように、しっかりと帽子をかぶりましょう。



④早ね早起きをしよう

暑さでつかれた体をしっかりと休めるために、1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までにねるようにしましょう。



⑤朝ごはんを食べよう

暑さは、みなさんの体力をどんどんうばっていきます。朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーをたくわえることで、暑さに負けない体づくりをしましょう。



は だ 歯のそめ出しをしました!

6月の保健指導では、**全学年で歯の染め出し**をしました。いつもの歯みがきでみがくことができていないところを知り、正しい歯のみがき方について勉強しましたね。給食後の歯みがきも、家での歯みがきも、丁寧にこなって、お口の健康を守ってくださいね!

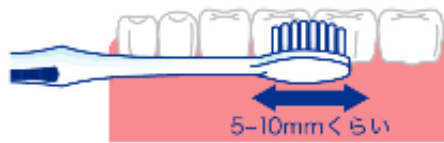


○歯みがきのポイント

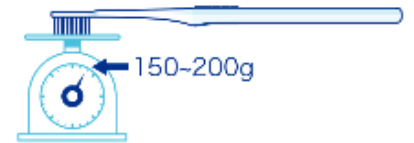
1. 歯ブラシをまっすぐにあてる



2. 小さく動かす



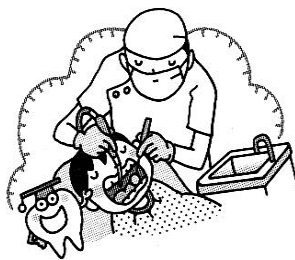
3. 軽い力でみがく



は め ちりょうりつ 歯と目の治療率について

○歯の治療率

70%



○目の治療率

63%



歯の治療率も目の治療率も少しずつあがってきました。まだ、受診をしていない人は、夏休み前に、再度受診のお知らせをわたすので、夏休みを使って、早めに病院に行きましょう!

保護者の方へ

6月はお子さん達に保健指導で歯の指導を行いました。タオルや手鏡の準備をありがとうございました。歯の染め出しを行い、みがき残しが多いところや、正しい歯の磨き方について指導をさせていただきました。夏休み中に親子で行う「歯みがきカレンダー」と「歯の染め出し」を実施する予定です。保護者の方々にもお忙しい中ご協力いただきますが、よろしくお願いいたします。

6月末からうだるような暑さが続き、これから夏本番となります。今までよりも多めに水分を持たせたり、汗拭きタオルや着替えを持たせたりすることをお願いいたします。また、暑さで体が疲れやすくなるため、早めに就寝することにつきましても重ねてお声かけをお願いいたします。