

ほけんもくひょう
<保健目標>

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

越廼小学校 保健室

令和5年7月3日

No.5

こしのちく 越廼地区では7月8日に海開きも予定されており、いよいよこれから夏本番ですね。気温が高くて暑い日には、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していきましょう。また、夏は暑さに体力をうばわれ、体がかたくなります。体がつかれやすくなります。早ね早起きをするこつ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！

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防5か条!

① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

夏は自分が思っているよりも早くつかれがでやすい季節です。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。



② 急な暑さに要注意

軽い運動から徐々に体を慣らしていくことが大切です。また、直接太陽を浴びないように帽子をかぶりましょう。かぶるだけで頭の温度は10℃変わると言われています。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう

授業が終わるごとに、のどがかわいていなくても一口飲むように心がけましょう！ お茶や水を多めに持つてくるようにしましょう。



④ 薄着スタイルでさわやかに

暑いときには、体操服のような、汗を吸い取りやすく空気が通りやすい服を選びましょう。下着をつけるとより涼しく感じるので身に着けましょう。

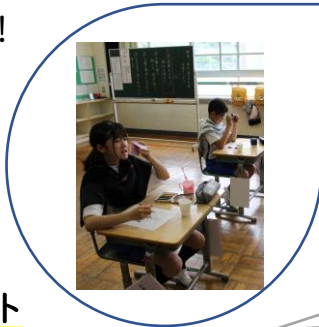
⑤ 体調不良は事故のもと

疲れているとき、寝れていないとき、体調が悪いときは無理に運動をしないようにし、すぐに周りの大人に伝えるようにしましょう。また、体調をくずさないように、1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までに寝るようにしましょう。朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをたくわえましょう。



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!

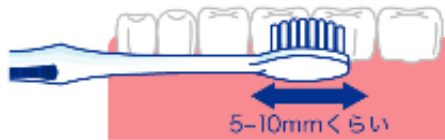


は 歯みがきのポイント

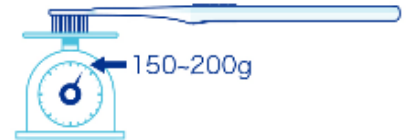
1. 歯ブラシをまっすぐにあてる



2. 小さく動かす



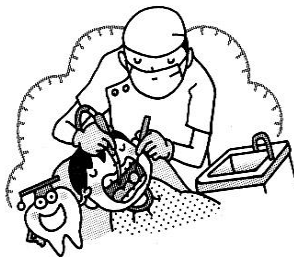
3. 軽い力でみがく



ほんこう は め ちりょうりつ 本校の歯と目の治療率について

は ちりょうりつ 歯の治療率

40%



め ちりょうりつ 目の治療率

71%



歯の治療率も目の治療率も少しずつあがってきました。また、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、よろしく願いいたします。

暑く、ジメジメとした気候が続いており、今後はより気温が高くなることが予想されます。今までよりも多めに水分を持たせたり、清潔な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。

なつ 夏バテをふせよう!

あせたっぷり→すいぶん + えんぶんほきゅう



しっかりすいみん!

なつやすい 体温下げる 効果あり



ふくしゅう 復習!