

中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和4年6月

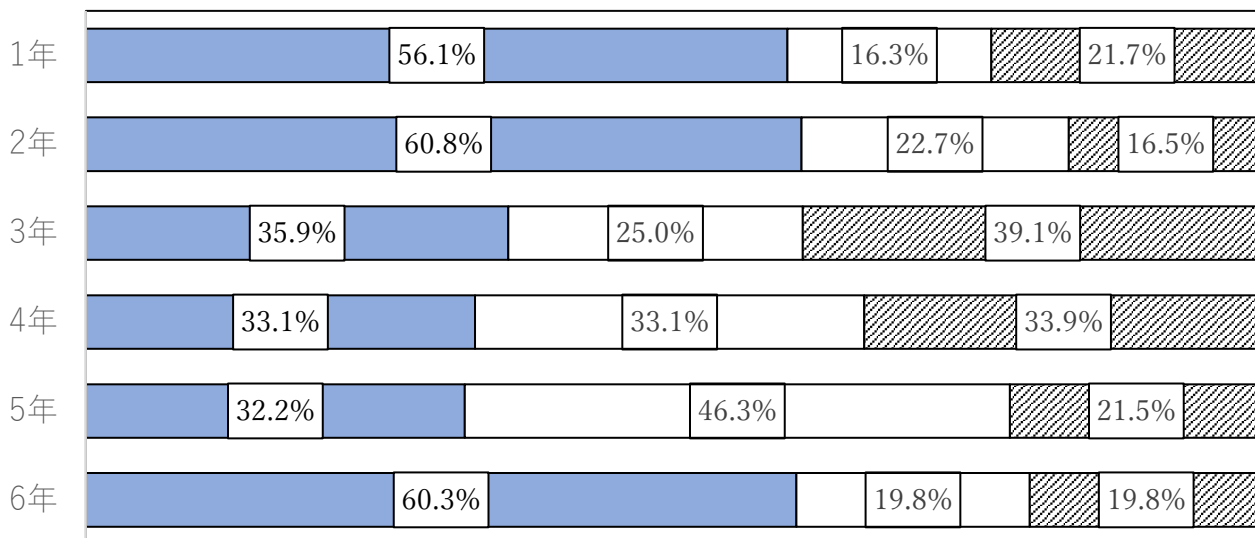


ほけんもくひょう
保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

さわやかに晴れわたる日が多くなりました。ただ気温が30℃を超える日も出てきています。体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症を起こしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、次の日に疲れを残さないようにしましょう。もちろん、朝食をしっかり食べることも大切ですよ！

中藤っ子の口の中は・・・～歯科検診の結果より～



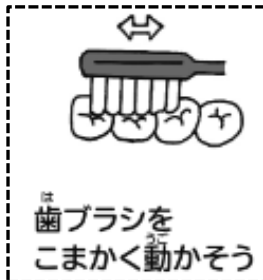
■ むし歯のない子 □ むし歯を治してある子 ▨ むし歯を治していない子

おもっていたよりもむし歯が多くてびっくりしました。

歯みがきは・・・しっかりできていない子の差が大きいですね。歯みがきのできていない子の中には歯垢がたくさんついている子もいました。むし歯がなくても、定期的に歯医者さんに行ってクリーニングしてもらうことも大切ですよ。
(宇野学校歯科医さんより)



ただ正しくみがけていますか？



プール学習がはじまります！

キャップの中にかみの毛を全部入れます。かみの長い人は、結ぶようにしましょう。

目や耳、鼻などに病気がある人は、事前にかかりつけのお医者さんに相談するようにしましょう。

かみの毛・体はいつも清潔に！

手足のつめはだいじょうぶ？



プールの水の中には消毒のために塩素という薬が入っています。そのためにプールの後、目が赤く充血する人がいます。塩素に過敏な人は、ゴーグルをつけて、目を守るようにしましょう。

準備運動をしっかりとしよう！

前の日は早く寝よう！

朝ごはんをしっかりと食べよう！

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

これから、夏に向けて暑さが本格的になってくると、熱中症の心配が出てきます。今のうちに「暑熱順化」、体を暑さに少しずつ慣らしていく練習をしましょう。運動や入浴を通して「汗をかける体」、「熱を逃がせる体」を作っておくことが大切です。また、規則正しい生活を送ること、特に朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけておくことも大切です。

汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で

軽めの運動で

食事での水分、塩分補給が

とっても重要！！

朝食を食べないと・・・

☆500～660 mlの水分が不足

☆同時に塩分も不足



保護者の方へ (重要)

- ・登校時に体調のすぐれない場合は、連絡帳に書いていただく等、事前に担任までお知らせいただくと、学校生活上の健康観察の参考になりますので、とてもありがたいです。
- ・水筒に十分な量のお茶を持たせてください。

(補助用としてペットボトルのお茶やスポーツ飲料を持ってこることも可とします。その場合は必ず名前を書いたペットボトルホルダーに入れてきてください。)