

中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和6年6月



ほけんもくひょう
保健目標

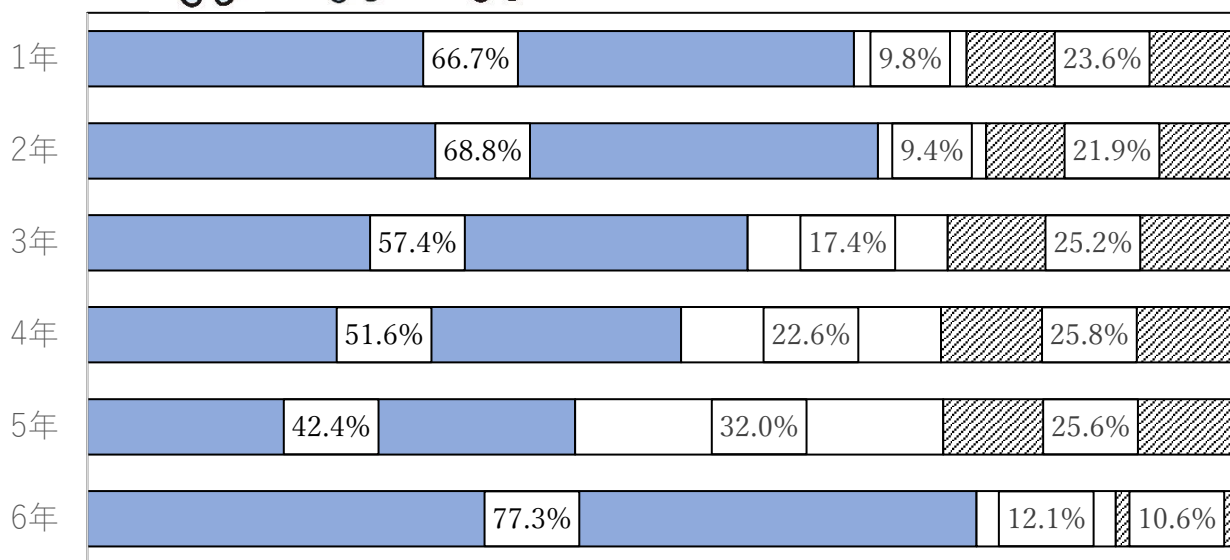
は たいせつ
歯を大切にしよう

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！

なかふじ こ くち なか
中藤っ子の口の中は・・・



し か けんしん けっか
～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



5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯ブラシとデンタルフロスを使った歯みがきの方法を学びました。

ねっちゅうしょう よほう かんじん 熱中症は予防が肝心！めざせ熱中症ゼロ

☆暑さに体を慣らそう

「暑熱順化」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。



☆食事・睡眠を中心に生活習慣を整えよう

朝食を抜くことで、エネルギー不足と脱水をおこす危険があります。また、寝不足は疲労が蓄積し、熱中症の引き金になります。1日8時間以上は寝て、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

☆喉が渴いていなくてもこまめな水分補給をしよう

体が一度に吸収できる水分量は、200mlとされています。大量に飲んでも吸収しきれなかった分は尿として排出されてしまいます。そのため、一度に大量に摂取するのではなく、こまめな水分補給が大切です。

◎水筒に十分な量のお茶を準備しましょう（800～1000ml）。

（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くることも可としますが、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。また、食中毒の予防のためにも、毎日必ず持ち帰りましょう。）



じゅぎょう BLS授業～自分たちにもできることがある！～

NPO法人「命のバトン」のスタッフの方々に来ていただき、6年生のBLS授業を実施しました。

「AED」の使い方や胸骨圧迫の仕方を学び、実際に練習をしました。映像を見たり実習をしたりする中で、命の尊さを感じ、もしもの時には命をつなぐために自分たちにもできることがたくさんあるということを感じることができました。



（感想）

- ・AEDは音声でメッセージが流れるので、その通りやればわたしたち子供でもできるということがわかりました。家の近くにAEDがあるか、探してみようと思います。
- ・救急車が来るまで、10分以上も胸骨圧迫を続けるのはとても大変なので、交代しながらできるようにたくさんの人がAEDを使えるようになるといいと思いました。
- ・実際にこんなことになったら、自分ができるかわからないけど、今日教えてもらったことを覚えておこうと思いました。

