

ほけんだより 7月

令和6年7月 実習生号

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体作りをしましょう！！

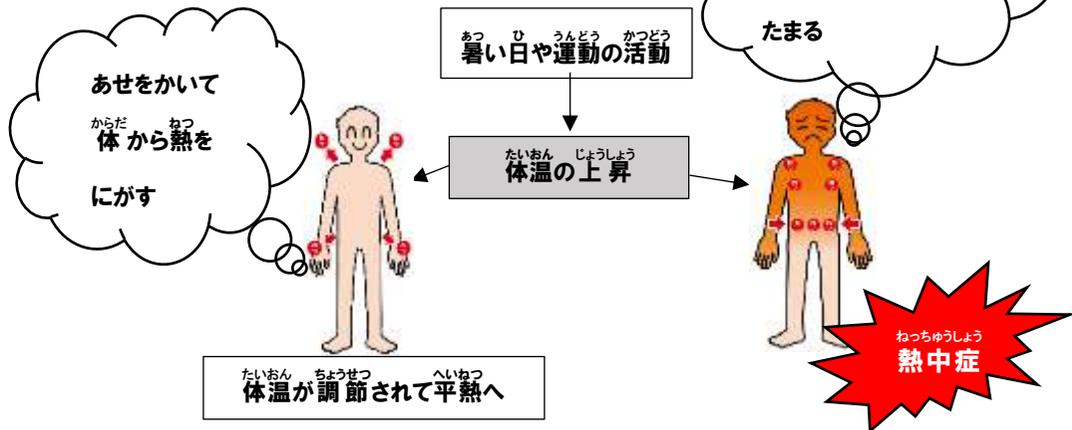
歯の染め出しをしました！



1, 2年生は6さいきゅうしについて、3, 4年生は混合歯列期について、5, 6年生は歯肉えんについての学習をしました。歯をみがく大切さや、歯みがきのポイントについて学びました。歯みがきのポイントは「①えんぴつもち②毛先を歯の面にあてる③細かく動かす④ちょうどいい力で」です。意識しながらしてみてくださいね！

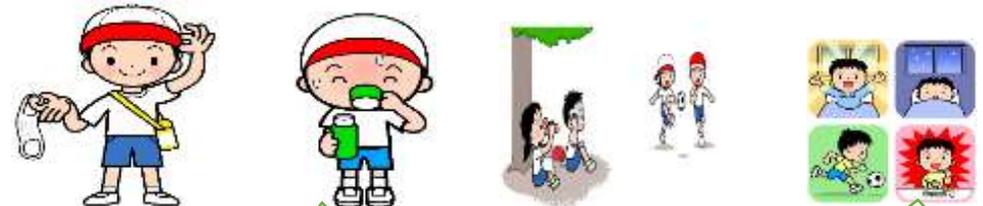
熱中症に注意しよう！

どうして熱中症になるの？



暑さになれるには、個人差もありますが、数日から2週間かかるといわれています。それまではあせを上手にかけず体温が上がりにやすいので注意が必要です。(参考:熱中症ゼロへ-日本気象協会推進)

熱中症を予防しよう



ぼうしと水とうを わす 忘れずに！

こまめに水分を とうろう！

30分に1回は きゅう 休けいしよう！

ぐっすりねて、 あさ 朝ご飯は必ず た 食べよう！

うらもあります



暑さ指数を知っていますか？

暑さ指数とは危険度を判断する数値です。28℃をこえると熱中症にかかる人が急に増えます。暑さ指数が高いときには次のようなことに気をつけましょう！



31℃以上

危険

運動は原則中止



28～31℃

嚴重警戒

激しい運動は中止



25～28℃

警戒

運動をする時こまめに休けいをとる



21～25℃

注意

運動をする時はこまめに水分補給をする



21℃未満

安全

水分をとりながら無理はしないように

暑さ指数(WBGT)は環境省熱中症予防情報サイトで確認する事が出来ます。ぜひ活用してくださいね。

(参考:暑さ指数(WBGT)について-熱中症予防情報サイト)

熱中症かと思ったときには・・・

F(Fluid)

水分補給



意識があるときは冷たいスポーツドリンク等を飲む。

I(Icing)

冷却

うちわや保冷剤などで体を冷やす。すずしい場所に移動する。



冷やす場所

R(Rest)

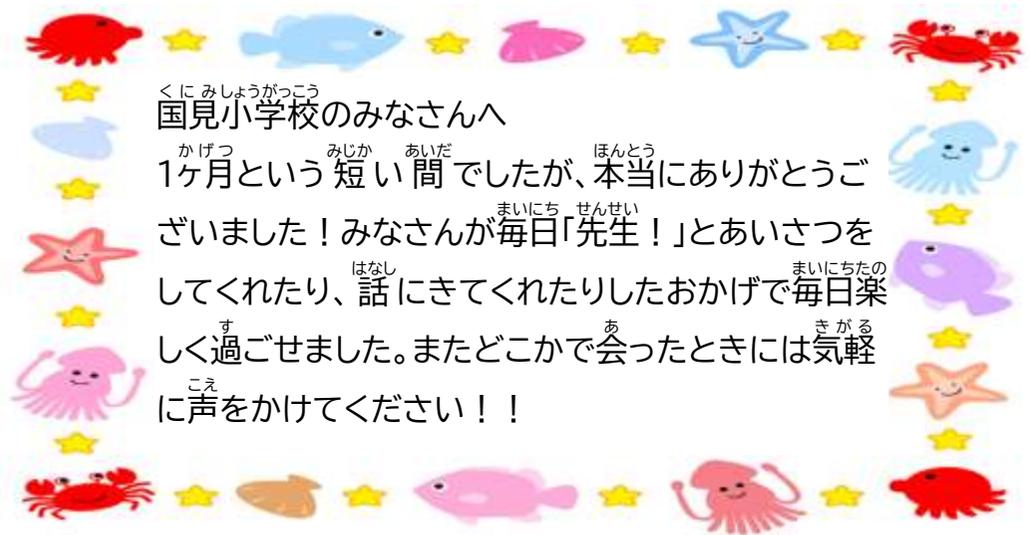
安静



すずしい場所で休む。

E(emergency) 119番通報

自力で水がとれないときや意識がおかしいときは119番通報をする。



国見小学校のみなさんへ

1ヶ月という短い間でしたが、本当にありがとうございました！みなさんが毎日「先生！」とあいさつをしてくれたり、話にきてくれたりしたおかげで毎日楽しく過ごせました。またどこかで会ったときには気軽に声をかけてください！！