

# ほけんだより 7月

令和3年7月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.4

7月に入ると、ますます暑さが厳しくなります。熱中症にならないためにも、早寝・早起・朝食を合言葉に、規則正しい生活を心掛けましょう。さあ、もうすぐ夏休みです！暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 7月の保健安全目標

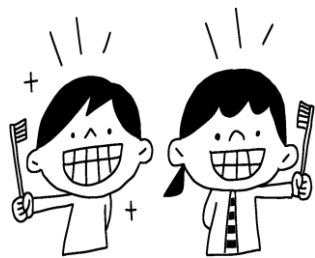
- ・暑さに負けないからだをつくろう。
- ・安全に生活しよう。



## 全国小学生歯みがき大会に参加しました

大会と記載がありますが、何かを競うものではなく、DVDを使って全国各地の小学生が同時期に、歯と口の健康に関する学びを深めることを目的としています。

「歯と口の健康週間（6月4日～10日）」に合わせて、5年生を対象に歯みがき指導を行いました。DVDを活用しながら、新しい生活様式における歯みがき「エチケット歯みがき」の仕方や歯と口の健康について学びました。また、最後には、日本学校歯科医師会から歯ブラシやデンタルフロスのプレゼントがありました。いつまでも健康な歯を保つために家でも正しい歯みがきを練習していきましょう！



手鏡で自分の歯をよく観察しています。

## 熱中症対策と感染予防 無理せず両立

気温や湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症の危険性が高まります。次のようなときには、人と人の距離を2m以上とり、マスクを外しましょう。

- ① 体育の授業中
- ② 休み時間に外で遊ぶとき

また、日頃から常にマスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。

## 夏休みの生活習慣をcheckしよう！

待ちに待った夏休みですね。長い休み期間に入ると、夜更かししたり好きなものばかりを食べたりと、不規則な生活を送る人が増えてしまいます。2学期も元気に登校するために、夏休みの生活リズムを整えましょう。

また、夏休みは病院受診のチャンスです。健康診断の結果、再検査や治療が必要と診断された人は、夏休みを利用して診察を受けるようにしましょう。

### 夏ばてチェック

<p>夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。</p>	<p>夜ふかしをしている</p>	<p>食事をとらないことがある</p>	<p>4～5個の人</p> <p>夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。</p>
<p>冷たい飲み物をよく飲んでいる</p>	<p>クーラーをずっとつけている</p>	<p>室内にいて体を動かしていない</p>	<p>1～3個の人</p> <p>このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。</p>
<p>夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。</p>			<p>0個の人</p>