

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日
 関川小学校
 NO.4
 保健室

いよいよ夏本番です。暑さに負けない強い体をつくりましょう。そのためには、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。暑いからといって、すずしい部屋ですっと過ごすのではなく、体を動かして暑さになれるようにしましょう。



<7月の保健安全目標>

- 【保健】〇暑さに負けない体をつくろう
- 【安全】〇登下校時の歩き方に気をつけよう



<7月の保健行事>

- 4日(火)：体重測定・清潔調べ
- 12日(水)：薬物乱用防止教室(35・6年)



～熱中症を予防しよう!～



熱中症とは?

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を(はげしく運動したときは塩分も)とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上昇、う、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

『熱中症』は、日ごろからしっかり予防すれば、かからない病気です。毎日元気に過ごすために、次のことを守って生活しましょう。



☆ポイント1☆ こまめに水分補給



のどが乾いたと感じる前には飲みましょう。

☆ポイント2☆ 30分に1回休憩



風通しのいい涼しいところで休憩しましょう。

☆ポイント3☆ 服装の工夫



帽子を被ったり、少しゆったりとした風通しのいい服をきるようにしましょう。

☆ポイント4☆ 規則正しい生活



「早寝・早起き・早朝ごはん」で体調を整えましょう。

～水分補給タイムについて～



熱中症予防として『こまめに水分補給をする』時間として「水分補給タイム」を設けています。放送運動委員会から放送で「水分をとりましょう。」とお知らせがあった時には、水分補給をして、休憩をとる時間にしましょう。



<水分補給タイムの流れ>



～歯みがき指導～

【1～4年生の保護者の皆様へ】



6月の保健目標「むし歯を予防しよう」に合わせて、歯みがき指導を実施いたしました。実施にあたり、準備物へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

1年生は、初めて染め出しを行い、最初は染めるのを怖がっていましたが、いざ行ってみると赤く染まった所を興味の眼差して自分の歯を見ていました。その後、動画に合わせて歯みがきを行い、きれいに汚れを落とすことができました。



2年生は、第一大臼歯(6才臼歯)について学んだ後、第一大臼歯を含めて、自分の歯に合った磨き方を試した後、染め出しを行いました。短い時間でも、すみずみまで赤く染まった歯の汚れを落とすことができました。



3・4年生は、生えかわりの時期でとても磨きにくい口腔環境であることを知るために、染め出しをした後、自分の歯を観察する時間を設けました。観察後、染め出しを行い、鏡を見ながら、自分の歯に合った磨き方で真剣に歯みがきをしていました。また、歯の形に合わせて歯ブラシの向きも上手に変えることができました。

