

ほけんだより 7月



2023年 7月 貞光小学校 保健室

梅雨明け間近となり、本格的に暑さが増してきました。急に暑くなったり、湿度が高い日は、熱中症が起りやすくなります。日頃から食事、睡眠など体調管理をし、水分補給をこまめに行って、熱中症にならないよう気をつけましょう。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。勉強や運動のまとめをして、思い出いっぱいの夏休みにしましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

ずいぶん涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



口の健康について考えたよ!

○保健給食委員会の集会○

6月27日(火)の朝会后に、保健給食委員会から、貞光小学校の歯科検診や生活習慣アンケートのハミガキに関する質問の結果を発表しました。また、クイズを出して全校で、歯や口の中の健康について考えました。「食べたら歯をみがく」、「自分の歯並びにあった歯のみがき方をする」などを啓発しました。



○フッシング指導(1・5年生)○

6月30日(金)に歯科衛生士の藤原さんをお招きして、1年生と5年生にブラッシング指導をしていただきました。1年生は第1大臼歯を上手にみがく方法を教えてもらい、5年生は歯肉炎について学びました。両学年とも染め出し液で、みがき残しがなかチェックし、自分たちにあったハミガキの仕方を学びました。



体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

室内

血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内で何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなること。冷房は高めの温度に設定しましょう。