

ほけんだより 7月号



H26. 7. 16 (水)
金比良小学校 保健室

まだまだ湿度が高く、むし暑い日が続いています。体調をくずしやすい時期でもあります。暑い夏も健康生活に十分気をつけて過ごしましょう。

6月末に行った、保健委員会による歯の集会覚えていますか？夏休みもしっかりとはみがきをして、むし歯にならないように気をつけましょうね！！



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために



こまめに水分をとる。

ねっちゅうしょう
熱中症かもと思ったら…



ぼうし ひがき
帽子や日傘で
直射日光をさける。



ひごろ すいみん えいよう
日頃から睡眠や栄養を
とって体力をつける。



すいぶん えんぶん ほきゅう
水分・塩分の補給。
意識がはっきりしない
ときは与えない。



からだ ひ
体を冷やす。
くび わき した あし
首のあたり、脇の下、足の
付け根などに氷のうなどを
当てて冷やすとよい。



いりょうきかん はこ
医療機関へ運ぶ。
いしき
意識がはっきりし
ないときは、すぐに
救急車を呼ぶ。



すず ひかげ ね
涼しい日陰に寝かせる。
いふく
衣服をゆるめる。

おうちの方へ

☆夏休みのはみがきカレンダーを配布します。

毎日、はみがきをした日に色をぬるようにしています。保護者の方からのコメントの欄をつくっています。お手数ですが、お子様に一言コメントをいただくと、今後の励みになると思います。よろしくお願いいたします。9月1日(月)に学校へ提出してください。



☆歯の治療について

歯科検診の時に、むし歯がみられた人は、144人中 51人いました。そのうち治療をした人は、11名でした。時間がとりやすい夏休みは、病気の治療の絶好のチャンスです。まだ、治療が終わっていない人は、夏休みを利用して、治療に行かせてください。むし歯は、ほおっておいても治らない病気です。早めの治療をおすすめします。(むし歯がみられた児童へ「歯の健康診断結果のお知らせ」を再度配布します。)



夏の健康生活 8カ条

1. 夏の暑さになれる！

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1～2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



2. 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



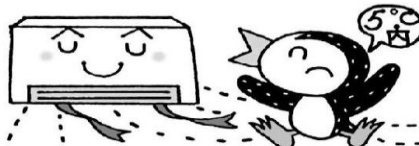
4. からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



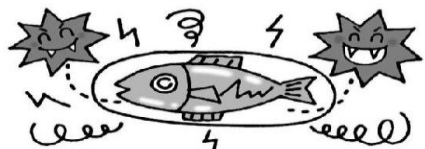
6. しっかり栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



7. 食中毒に注意する！

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかり寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。



夏休みも健康・安全に気をつけて、元気いっぱい
過ごしましょう！

9月には、元気な笑顔のみなさんに会えるのを
楽しみにしています。

