

ほけんだより 7月号



H27. 7. 15 (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付けて過ごしましょう。

6月末に、保健委員会による「よい歯の集会」がありました。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。



帽子や日傘で
直射日光をさける。



日頃から睡眠や栄養を
とって体力をつける。

ねっちゅうしょう 熱中症かもと思ったら…



涼しい日陰に寝か
せる。
衣服をゆるめる。



水分・塩分の補給。
意識がはっきりしな
いときは与えない。



体を冷やす。
首のあたり、脇の下、足の
付け根などに氷のうなど
をあてて冷やすとよい。



医療機関へ運ぶ。
意識がはっきりし
ないときは、すぐに
救急車を呼ぶ。

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。保護者の方からもうはみがきの声かけをしていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

9月1日(火)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 **40人**でした。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、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。



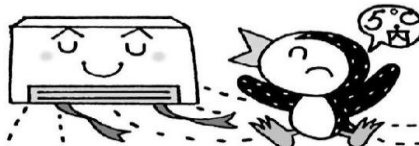
4. からだを清潔に保つ！

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。



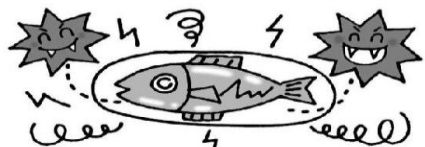
6. しっかり栄養をとる！

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。

