



7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう  
きそく正しい生活をしよう



## 暑い日が続いています!

連日 30℃を超える暑い日が続いています。

今後もしばらくこの暑さは続きそうです。熱中症予防の観点から、学校では右記の取組を実施しています。

熱中症を予防するためには、日頃の生活習慣が非常に重要です。食事や睡眠など、この機会に再度見直されてみてください。



### 本校の熱中症対策

- ① 昼休み前に運動場の気温・湿度を測定し、放送する。
  - ・暑さ指数が31を超え、“**危険**”の時は外遊び中止
  - ・暑さ指数が28~30 “**嚴重警戒**”の際は外遊びの時間短縮(13時15分まで)
- ② 外で遊ぶ時や登下校の時は帽子着用を呼びかける。
- ③ 外・体育館での活動の際は熱中症計の指数を確認し、指数に応じた対応をする。
- ④ 経口補水液の常備し、体調不良者(熱中症が疑われる場合等)へ飲ませる。

こまめに水分補給をするよう、ご家庭でもご指導よろしく申し上げます。また、多めに水分をもたせていただけると幸いです。

## 熱中症予防の3つのポイント



### ①睡眠時間を確保する。朝ごはんをきちんと食べる。

この2つは熱中症対策の基本です。

体に入ってくる水分は飲み物からだけではなく、食べ物からも摂っています。朝食を食べていないと、水分と塩分が不足するため、熱中症の危険性が高まります。特に水分が多く含まれる、野菜や果実や、塩分の含まれる味噌汁等は適しているのがかけて食べましょう!

### ②毎休み時間、のどがかわいていなくてもお茶を飲む。

子どもは脱水症(体の中から水分が失われた状態)になりやすいです。休み時間の度に必ず水分補給をするようにしましょう。

### ③外に出るときは必ずぼうしをかぶる。

ぼうしをかぶることで、頭頂部(頭の先)の温度を低くすることができます。外に出る時(登下校中も含む)は必ず帽子をかぶりましょう。



登下校中もかぶるよう、ご家庭でもお声掛けください。

## <虫歯の治療は、お早めに!>



虫歯について、「子どもの歯は、虫歯になってもどうせ抜けるから治療しなくていい」という声をときどき聞きます。しかし、それは間違いです。

乳歯の虫歯を放っておくと、下記のようなリスクが高くなります。

- ① 永久歯が生えてきたときに、**歯並びが悪くなる**ことがある（歯並びが悪くなると、見た目のコンプレックスを抱えたり、虫歯になりやすくなります）。
- ② 永久歯も**虫歯になりやすくなる**（乳歯の下にある永久歯が虫歯菌の影響を受けてしまいます）。

子どもの歯だからと放置せず、すみやかに受診をしましょう!

## 保健委員会が歯の集会を行いました!

子どもの歯 20歳  
の歯

7月7日(月)に保健委員会の児童による「よい歯の集会」を行いました。今回は熱中症対策のため体育館には集合せず、事前に作成した動画を各教室で視聴しました。

「中里放送のクイズ番組」という題で、児童がそれぞれの役になりきり、歯の特徴や歯みがきのポイント等について、一生懸命説明してくれました。これからもむし歯ゼロの中里小を目指して、しっかり歯みがきをしていきたいですね!



## ぐっすり眠るための5つのポイント

### カーテンを開けて朝日を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。朝起きたら、まずは太陽の光を浴びよう心がけてみましょう!



### 寝る時刻・起きる時刻を一定にしよう

寝る時刻・起きる時刻を一定にすることで体のリズムを崩さずに過ごすことができます。

休日でもできるだけ同じ時刻に寝たり起きたりするようにしましょう。

### エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまで時間がかかり、眠れなくなりがちです。また、カフェインには利尿作用があるため、夜中に起きてしまう原因にもなります。



### 寝る前ぎりぎりまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。遅くても寝る1時間前までにはスマホ・ゲームを止めるようにしましょう。



### 日中に適度な運動をしよう

日中に体を動かすことで、ぐっすり眠ることができます。家の中でゲームばかりするのではなく、外で体を動かす遊びをしましょう!

