

ほけんだより 7月

みつみなみしょうがっこう
御津南小学校
ほけんしつ
保健室

いよいよ来週から夏休みです。今年はいつもとより短いですが、充実した夏休みになるよう、計画をたてて日頃できないことにも挑戦してみましょう。今年是一段と暑い夏になるようです。きそく正しい生活やこまめな水分補給に気をつけて、元気にすごしましょう。



熱中症を予防しよう

暑さを避ける

- 暑い日は無理をしない
- 日陰で活動する
- こまめに休けいする
- 帽子をかぶる
- ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす
- 服装を工夫する
- 汗を吸う、すぐ乾く素材
- ゆったりした服
- 風通しのよい、薄い色の服
- 黒い服は避ける

水分補給

ふだんから

- こまめに飲む(少しずつ、回数多く)
- のどが渇く前に飲む
- 朝、起きたら飲む
- 入浴前・後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラス

運動するときは

- 運動前・後に飲む
- 運動中は30分に1回くらい休けいして飲む
- 冷たいものを飲む
- 塩分もプラスする(スポーツドリンクなど)

保護者の方へ ~水分補給について~



大変暑い中の下校となります。家に着くまで足りるくらい、水分は多めに持たせるようにお願いします。体育や外遊びなど、たくさん汗をかくときには塩分も補給できるよう、お茶と2本目はスポーツ飲料も持ってきて大丈夫です。持参の際には、裏面のチラシの内容にもご注意の上、よろしくお願いします。



保健委員会の活動

6月に、「歯と口のクイズラリー」を行いました。学年を分けて3日間で行いましたが、雨続きの中、奇跡的にこの3日間は天気に恵まれ、たくさんの児童が参加してくれました。



全問（5問）正解者と4問正解者、参加率の一番高かった1年生へ、保健委員が心をこめて賞状やメダルを作成しました。参加してくれたみなさん、ありがとう！！

歯と口の保健指導



2年生と4年生は、歯科医の北山美登里先生に、一生に一度しか生え変わらない大切な歯について、どのようにむし歯になっていくのか、歯のみがき方などを、詳しく教えてもらいました。質問コーナーでは、歯ブラシや歯みがき粉、歯科医の仕事

についてなど、とてもたくさん質問が出ましたが、一つひとつに丁寧に答えてもらい、いろいろな事を知ることができました。

★5年生はDVDを見ながら、歯こうや歯肉炎について学習しました。

感染症予防の点から、実際に歯みがきなどは行いませんでしたが、歯のみがき方やデンタルフロスの使い方など、真剣に学んでいました。プレゼントの歯ブラシとデンタルフロスで、毎日のケアを丁寧に行ってくださいね。

★1年生は、6歳臼歯（第一大臼歯）について、3年生は、おやつのとりに関して、6年生は8020運動についての内容を中心に学習しました。



☆☆☆ 感染症予防におけるおねがい ☆☆☆

- 手洗いはとてもよくできている様子うかがえます。アルコール手指消毒も手がぬれていると効果がないので、きれいなハンカチを忘れず持ってきましょう。
- マスクを忘れたり、ひもがちぎれたりする事が多々あります。できれば予備のマスクの用意をお願いします。
- 夏休みも健康観察表の記録をお願いします。図書館など学校に来るときは持参してください。

