

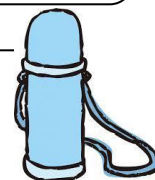
ほけんだより



南牧小学校保健室
No. 5 H30. 7. 6

梅雨明け後の雨の中、温度と湿度の高い、むしあつい日が続いています。
湿度が高い中では、体の体温調節機能がうまくいかず、疲れやすかったり、
熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給と、睡眠や栄養をしっかりとるなど、健康管理に注意して元気に一学期をしめくくりましょう！

7月の保健目標：熱中症に気をつけよう



熱中症予防ポイント

- ①こまめな水分補給→水筒の持参を勧めています。氷を入れてもOK！中身は水や麦茶などあまくないものを。
- ②服装に注意…吸水性や速乾性に優れている服装。体をしめすぎず、風通しのよいものを。外では帽子をかぶりましょう。
- ③温度と湿度に注意…温度ばかりでなく、湿度の高さも関係します。室内でも発生します。
- ④体調管理…睡眠不足、食事の摂取、かぜや下痢などの体調が関係しますから、日々の体調には要注意です。



小学生は体温調節機能が未熟なため、大人より熱中症になりやすいです

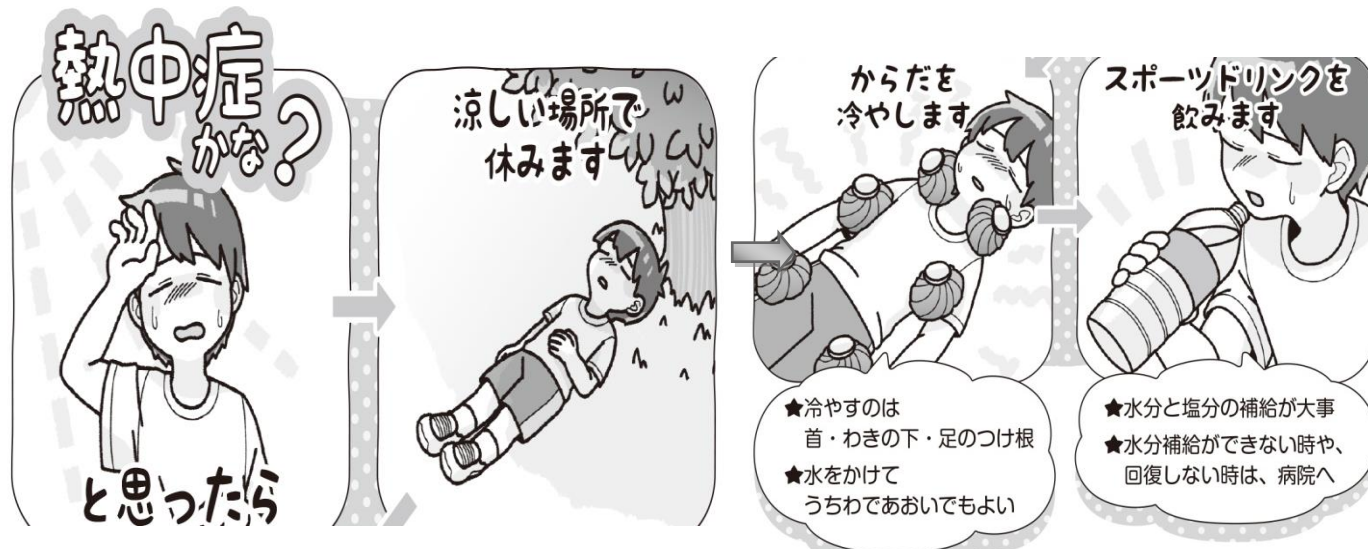
熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



【水泳も始まっています。体調は万全に】

- ①手洗いうがいの徹底 （基本中の基本ですね！）
- ②十分な睡眠 （寝不足だと疲れがとれず、体の機能がうまく働きません）
- ③バランスのよい食事 （3食しっかり食べてパワーをつけましょう）
- ④虫さされやあせもをひっかいて「とびひ」にしないようにしましょう



* お知らせとお願い *

1. 定期健康診断が終了しました。結果を「けんこうのきろく のびのび」にてお知らせいたします。（来週中には配布予定です）ご覧いただき、お子様の成長の様子等ご確認ください。
2. 定期健康診断結果、「治療のすすめ」をもらった方は速やかな受診をお願いいたします。
3. 各学年の歯みがき教室が終わりました！歯みがきの腕に変化！？があったか見てみてくださいー（笑）↓内容です

1年：第一大臼歯をぴっかぴかにしよう
2年：第一大臼歯と前歯をぴっかぴかにしよう
3年：おやつのととり方／前歯の裏側をきれいにみがこう

4年：前歯と小臼歯をきれいにみがこう
5・6年：すべての歯をきれいにみがこう



★ ～ほけん 無料でもらっちゃおう部より～

「熱中症対策Book」グリーンダ・カ・ラ 600ml 引き替え券つき
をいただきました。引換期限内にお使いください。

