

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

ほけんだより 7月

家庭数

令和3年7月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

蒸し暑い日が増えてきました。熱中症を予防するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



7月の保健目標 暑さに負けず元気に過ごそう

暑さに負けず元気に過ごすための9か条！

- な** んどもこまめに水分補給
 - つ** めたい食べ物や飲み物にかたよらず
 - バ** ランスよくなんでも食べよう
 - テ** レビやゲームは時間をきめて
 - に** っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう
 - ち** ょうしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
 - ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
 - う** わぎを1枚持ち歩こう
 - い** つも早起きで
- 今日も1日元気いっぱい!!!**

「まさか!」に注意

熱中症

- スポーツをやっているから体力には自信があるよ
- 水に入っているからプールは大丈夫だよ
- 夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

雷から自分を守るための行動

- 木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。
- 建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。
- 頭を下げる。両手を両耳で「ふさぐ」。両足の「かかとをつける」。避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

歯科保健指導

6月中に1年生は学校歯科医の横山先生と歯科衛生士の上村先生を講師に招き、「親子歯みがき教室」を実施しました。また、2~6年生は養護教諭による歯科指導を実施しました。

子どもたちは、自分の身体の一部の勉強ということもあり、とても熱心に取り組んでいました。むし歯予防や歯周病予防等、各学年に合わせた内容を学習するとともに、飛沫防止のために口を手で覆って前歯をみがいたり、歯ブラシをこざみに動かしながら歯を1本1本みがいたりしました。みがき残しが減ってむし歯ゼロの小谷っ子が増えるといいですね!



保健委員会の取組

歯ブラシチェック、歯みがきチェックを行いました。
結果は…歯ブラシを持ってきている人は98.7%、
コップを持ってきている人は98.7%、
毛先が広がっている人は6.7%でした。
また、給食後の歯みがきの実施率は98.7%でした。これからも歯みがきを続けましょう!

クールネックタオルについて

熱中症予防のため、本校では、登下校時にクールネックタオルを使用してよいことになっています。しかし、クールネックタオルには、使用による首の湿疹やかぶれが起こる事もあるようです。使用後は、タオルに付いた汗やほこりを水またはぬるま湯で表面を手洗いし、風通しの良い場所に干す等、衛生面が保たれるようお願いいたします。

保護者の方へ 毎日の健康観察のご協力ありがとうございます。水泳学習が始まりますので、お子さんの朝の健康状態を把握するとともに、プールカードに参加の可否等の記入漏れがないか、押印はしてあるかご確認の上、ご提出ください。今後もよろしくお願いたします。