

ほけんだより 7月

令和3年7月1日(木)
青柳小学校保健室
第13号

おうちの人と一緒に読もう♪

梅雨が明ければよいよ夏本番ですね。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう。



下着を着ると、
体から出た
汗や皮脂を
吸ってくれます。
おかげで…

夏も下着が大活躍!



体温を上手に
調節できる!

肌を清潔に
保てる!

ニオイや黄ばみを
防げる!

おうちでの歯みがきテストの御協力ありがとうございました!

歯みがきテストを行ってみて、お子さんのみがき残しやすいところがあったと思います。3年生までは仕上げみがきを続けてあげてください。幼児期のように全体を仕上げみがきする必要はありませんが、不足しているところをみがいてあげてください。(点検みがき)4年生以上でも確認と点検は続けてあげてください。



健康パトロール結果



健康パトロールを6月22日(火)に実施しました。

- ★歯ブラシ100点：3/7クラス
- ★つめ100点：4/7クラス
- ★ハンカチ100点：2/7クラス
- ◎満点：なかよし

【復習】 歯ブラシ選びのポイントは

- ☆毛のかたさは〇〇〇
- ☆大きさは上の前歯〇本分
- ☆毛先は〇〇〇

こたえ合わせは保健室で!

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

こんな日・人は要注意!

- 急に暑くなった日
- 気温、湿度が高い日
- 日差し、照り返しが強い日
- 風が弱い、風通しが悪い日
- 睡眠不足の人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 汗をあまりかかない人
- 肥満傾向の人



熱中症は、炎天下で起こるものと違いがちですが、屋外でも屋内でも起こります!

症状(重症度別)

*熱失神(軽度)

めまい、一時的な失神、顔面蒼白
脈が速くて弱くなる



*熱けいれん(軽度)

筋肉痛、手足がつる
筋肉がけいれんする



*熱疲労(中等度)

全身倦怠感、悪心・嘔吐
頭痛、集中力や判断力の低下



*熱射病(高度)

体温が高い、意識障害
呼びかけや刺激への反応がにぶい
言動が不自然、ふらつく



熱中症予防のポイント



こまめに水分補給をする



涼しい場所で
ときどき休憩をする



外では帽子をかぶる



3食バランスよく食べる



睡眠を十分にとる



吸水性・通気性のよい
服を着る

