

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
一宮町立一宮小学校
保健室

梅雨入りとは言え、大雨が降ったかと思えば、急に日差しの降り注ぐ日もあり、変化の激しい天気模様が続いています。梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。夏休みはもうすぐそこまで来ています。夏休み中も「自分の体は自分で守る」を合言葉に、健康・安全に気を付けて楽しい夏休みにしましょう。



健康カードをお配りします

定期健康診断では、提出物などの事前準備にご協力いただきありがとうございました。10日(月)に健康診断の結果を記入した健康カードをお返しします。ご家庭でお子様と一緒にご覧いただき、押印をしたものを学校へご返却ください。



夏休みは治療のチャンス



健康診断で見つかった異常は、時間の経過とともに進行してしまいます。夏休みを利用して治療を済ませ、休み明けに治療済み報告書の提出をお願いします。

健康カード提出期限

7月13日(木)

※要押印

9月の身体計測で使用しますので、期限までの返却にご協力ください。



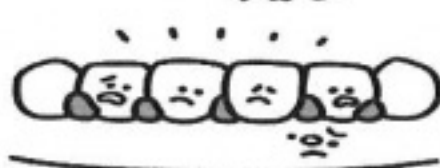
むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる!

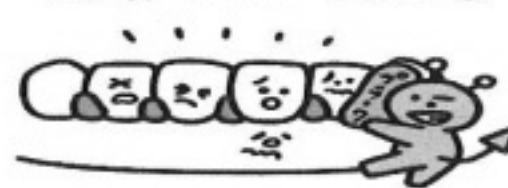
ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

だんだん日差しの強い日や蒸し暑い日が増え、熱中症が心配される時期となりました。日常のちょっとした心がけで熱中症から体を守り、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



屋内でも熱中症に気をつけて

あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごすために



〇こまめな水分の補給

毎日、水筒を持ってきました。暑い日は、外に出ているだけで運動をしていなくても、自分では気付かないうちに体の中の水分が奪われています。のどがかわいたときではなく、のどがかわく前にこまめに水分をとるようにしましょう。



〇運動の前に体調を確認する

体調が悪いときは無理をせず休養をとりましょう。



〇日陰を利用し、こまめに休憩をとる

30分に1回は休憩をとりましょう。



〇涼しい服装で、帽子を着用する

直射日光の下で長時間活動することは危険です。できるだけ薄着になりましょう。外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。



〇汗をかいたらふきとる

汗をかいたままにしておくと、あせもができたり、体が冷えて体調を崩したりします。手洗いのときに使うハンカチとは別に、厚手のタオル等、汗をふくものを持ってきてこまめにふくようにしましょう。



〇規則正しい生活習慣

バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体調を整えておきましょう。



ねっちゅうしょうけいかい はっぴょう 熱中症警戒アラートが発表されたら・・・?

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方か当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日は、外出をできるだけ控え、運動は原則中止しましょう。また、屋内でもエアコンを使用し、熱中症の予防を積極的に行いましょう。

