

ほけんがよし 7月

宇都宮市立泉が丘小学校

令和5年7月3日

NO. 4

気温や湿度の高い日が続いています。少し体を動かしただけでもたくさん汗をかきますね。汗をふくタオルやハンカチは持っていますか？学校に行く前にハンカチ、ティッシュの確認をしてから登校しましょう。梅雨明けすると暑さが厳しくなるので、こまめに水分補給をし、気温の高い日は涼しい室内で過ごすなど体調管理に気をつけて過ごしましょう。



熱中症

に注意しよう！

熱中症は暑さのために起こる様々な体の不調をいいます。気温や湿度が高いところで長時間遊んだり、スポーツをしたりする時は、注意が必要です。

【症状】

めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、大量の汗、頭痛、吐き気、おう吐 など
 ※重症の場合には、血圧低下や意識障害など、命に関わることもあります。



その 不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡 眠 不足

きょう昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運 動 不足

ずいぶん涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

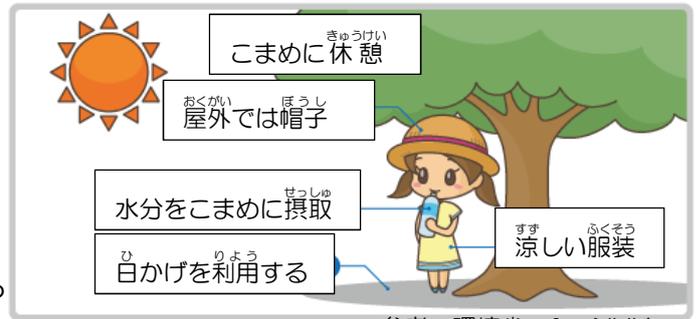




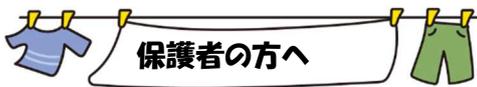
暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい『気温』『湿度』『輻射熱』の3つを取り入れた温度の指標です。学校では熱中症が心配される期間、一日3回暑さ指数を計測して、みなさんにお知らせします。暑さ指数の高い日は注意して過ごしましょう。暑さ指数が28を超える時は特に注意しましょう。

【暑さ指数のレベル】

	31以上 危険	→運動は原則中止
	28~31 嚴重警戒	→激しい運動は中止
	25~28 警戒	→積極的に休憩する
	21~25 注意	→積極的に水分補給する



参考：環境省，for NHK



◆◆◆定期健康診断が終了しました◆◆◆

本年度の定期健康診断も6月30日をもって全て終了しました。保護者の皆様には、書類や検体の提出などご協力をいただき、ありがとうございました。今月ご家庭に、結果一覧を配布いたします。お子さまの成長の記録や健康診断の結果をご確認ください。

また、むし歯や視力低下等、専門医による治療や診察が必要なお子さまには、通知を差し上げています。まだ検査や治療がお済みでない場合は、夏休みのお時間のある時に、病院を受診されますようお願いいたします。受診されましたら「治療証明書」や「診断票」を学校までご提出願います。

◆◆◆3年生、歯の健康教室を実施しました◆◆◆

6月22日(木)に、3年生を対象に歯の健康教室が行われました。2校時目に、歯の染め出しと歯科衛生士によるブラッシング指導が行われ、3校時目に学校歯科医の有坂隆一先生に『むし歯の予防』についてご講話をいただきました。正しい歯みがきの方法や健康な歯を守ることの大切さについて学習するよい機会となりました。

☆ブラッシング指導の様子



むし歯になりやすいのは・・・
①歯のかみ合わせのみぞ
②歯と歯ぐきの間
③歯と歯の間

自分に合った歯ブラシを使いましょう。毛の部分は前歯2本分の大きさで、毛先が平らにそろえてあるものを選びましょう。



☆学校医講話の様子

寝ている時間はだ液が少なくなるのでむし歯になりやすいです。



ダラダラ食いや甘いもの取りすぎに注意しましょう。