

ほけんだより



しる西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和4年7月 宇都宮市立城山西小学校

きおん たか なつほんばん ちかづ あせ きせつ すいぶん たいせつ
気温が高くなり、夏本番が近付いてきました。汗ばむ季節にはこまめに水分をとることが大切
です。とくに、マスクの ちやくよう ねつ あせ だっすい お
着用により熱がこもりやすく、汗もかきやすいので、脱水を起こしやす
くなります。ねっちゅうしょう じぶん でできることをと り 組みましょう。

～6月「歯と口の健康週間」の振り返り～

☆保健委員会による放送

は けん いんかい ほうそう
歯ブラシの毛先が開いていないか、歯ぐきもみがけているかなど歯みがきのポイント
を放送でお知らせしました。

☆3年生「歯と口の健康教室」への参加



がっこう し か い たか だ せんせい は けんこう はなし
学校歯科医の高田先生が歯の健康についてお話をしてくださいました。また、
し か えいせい し かた せidou おこな
歯科衛生士の方によるブラッシング指導も行いました。むし歯になるとにんげん
の 体の中で1番固いはずの歯にも穴が開いて
しまったり、は は 歯ぐきの あいだ ししゅう
間(歯周ポケット)に、
きん ばい菌のかたまりである歯垢がたまることで、
ししゅうびょう 歯周病になったりすることがわかりました。



保護者の皆様へ



★「健康観察カード」(ピンク)の活用について

桜スクールでも使います!

夏休み中も、登校時にチェックしている「健康観察カード」に、毎朝の体温をご記入ください。
サマロ スクロルやロ スクロルにロロするロは、おロロにロれずにロたせてください。

★「健康票」の確認について

今年度の健康診断も保護者の皆様のご協力をいただきまして、無事に終了しました。

結果の一覧について、7月中旬頃に「健康票」にてお知らせする予定です。お手元に届きま
したら、お子様の健康状況や成長の様子についてご確認ください、ロロのロロするロロのロ
にロロをして、ロロみロまでにロロにごロロください。

(夏休み前最終登校日は7月22日(金)です。)

健康診断の結果、治療や精密検査をすすめられ、まだ受診が
済んでいない場合には、家庭での様子も確認しながら、保護者
の方の判断で受診してください。

ただし、視力の低下やむし歯は、早めの治療により悪化させずに済む場合もありますので、
夏休みの機会を利用して受診されることをおすすめします。

また、成長には個人差があります。お子様の心身の健康について気になることがあればお気軽
にご相談ください。





ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う

た い せ つ

さ ん し ょ う



熱中症予防に大切なこと 3か条



□睡眠をしっかりとる

ね ぶ そ く た い ち ょ う
寝不足は、体調をくず
すもになります。夜
ふかしせず、早く寝
るようにしましょう。



□朝ごはんを食べる

あ さ た あ い だ あ せ
寝ている間にかいた汗
で足りなくなった水分
や塩分を、朝ごはん
でとりましょう。



□暑さになれておく

あ つ た い て い こ う り ゃ く
暑さに対する抵抗力を
つけるために、暑さに
少しずつなれるように
しましょう。

□□では、□どもたち
が□んだり□□したりす
る□□でのWBGT(□
□□□□)を□□してい
ます。□□は□□□□に□
□し、□□□□が□□し
ています。



の もの え ら の 飲み物を選んで飲もう。



=



糖質
35.6 g

ジュース1本がごはん1ぜん
と同じと考えられています。

こまめに水分をとることは熱中症にならないために、とても
大切です。ただし、スポーツドリンクやジュース、炭酸飲料には、
砂糖がたくさん入っています。体が使うエネルギーや成長に
必要な以外の余った糖分は脂肪として体にたまっていきます。
他にも、砂糖の取りすぎは肥満やむし歯につながりやすいです。

飲み物を選ぶときには、砂糖の量を見てください。

飲み物の砂糖の量は表示の「炭水化物」を見てみましょう。

足がつる、体がだるい
なども熱中症の症状で

引き続き気をつけよう

熱中症の症状・手当・予防方法

症状

- 体温が高くなる ・ 頭痛
- 大量にあせをかく
- まったくあせをかかない
- はき気
- 顔が青白くなる
- 体に力が入らない
- まっすぐ歩けない
- めまい・立ちくらみ

応急手当

- 衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすずしい部屋で足を高くして休ませる
- 氷のうなどで体を冷やす
- 体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- 水分と塩分(0.1~0.2%の食塩水)を補給する



予防方法

- 日かげでこまめに休けいをとる
- 水分をしっかりとる
- 水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする



□□わき□□も

- 意識がはっきりしない
 - 言動が不自然
 - 自分で水分をとることができない
 - 症状がよくなる
- ⇒このような場合は救急車を呼ぶ