ほけんだより 7月

令和８年７月
田原西小学校
保健室No.5



体が暑さに慣れていない中では，運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険性があります。特に，体調がよくなかったり，睡眠不足や朝食を食べていなかったりすると，より危険性が高まると言われています。

今回は3つの熱中症の予防法を紹介します。自分でできることはぜひやってみてくださいね。

直射日光をさける



帽子や日傘を上手に使って，直射日光をさえぎるようにしましょう。

無理をしないで休む



つかれが残っていたり，睡眠不足だったりすると熱中症になりやすいです。規則正しい生活をして体調を整えましょう。

こまめに水分・塩分を補給する



のどがかわいてからの水分補給は手遅れ！休み時間には必ず水分補給しましょう。

保護者の皆様へのお知らせ

◎健康診断結果について

学校の健康診断は疑いのある人をふるいわける『スクリーニング』のため，最終的には病気や異常がない場合もありますが，早期発見のため受診をおすすめしています。**医療機関にて医師に結果を記入していただき，学校まで提出ください。用紙がわたる前に受診されている場合は，保護者記入欄がございますので，そちらをご活用ください。**

◎熱中症予防対策について



気温・湿度・輻射熱をもとに算出されています。

熱中症警戒アラート発令時や暑さ指数が「危険（31℃以上」となった場合，熱中症になる危険性が極めて高いので，外での活動は原則中止し，涼しい室内で過ごすことになっています。

また，こまめな水分補給が大切になりますので，引き続き**水筒を持たせてください。**直射日光をさけるために，**登下校時は帽子の着用や日傘の使用を推奨しています。**なお，日傘を使用する場合は，周りの安全に十分注意するようにお子様にお話をお願いします。

歯と口の健康週間

臨時休業によりもともと予定されていた期間とは異なりましたが,「歯と口の健康週間」を行いました。この週間を通して,田西っ子が少しでも歯と口の健康について知り,意識してくれたらうれしいです。



保健給食委員会の取組

◎全校児童への呼びかけ

6年生の委員長,副委員長が原稿を考え,全校児童に呼びかけをしました。





◎ポスターの作成

学年に合わせてタブレットでポスターを作成しました。



◎「歯と口の健康クイズ」の放送

本やタブレットを使用して考えたクイズを放送しました。







その他の学校での取組

◎歯や歯ブラシのセルフチェックの紹介

「歯のセルフチェック」を保健室前に掲示したり,「歯ブラシの点検」を動画で紹介したりしました。

歯ブラシ点検の動画

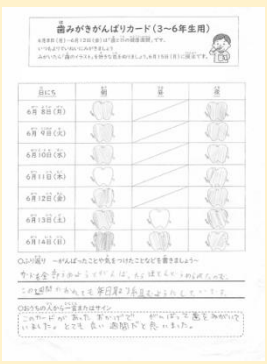




◎歯みがき頑張りカードの実施

歯みがきの習慣化を目指してそれぞれ取組ました。









☆その他にも歯と口に関する読み聞かせコラボ給食など様々な取組を行いました!