

ほけんだより

7月の保健目標：からだの清潔に気をつけよう

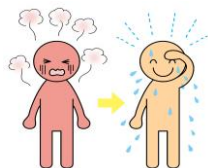


豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

※うちのひと読みましょう

7月に入ると梅雨が明け本格的な夏を迎えます。今年は熱中症予防のために、注意をしながらマスクを外すことが強く呼び掛けられています。これまで以上に自分の体調の変化に気を付けて生活しましょう。

熱中症予防



熱中症の発生は7月から8月が多く、これからますます熱中症の予防と対策が重要になってきます。

感染予防の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い、3つの密「密集・密接・密閉」を避ける

しょねつじゅんか

※暑熱順化のススメ※

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、「やや暑い環境」で、「ややきつい」くらいの運動を毎日30分くらい継続することで、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強い体になることです。2週間くらいで暑さに対する準備ができるそうです。熱中症の予防は、暑さに備えた体作りも大切です。

※子供たちには状況に応じてマスクを外すことを指導しています。

外す際の約束として右のような合言葉を指導しています。

※登下校の際、熱中症の心配がある場合は、マスクを外しています。

【マスクを外す時のやくそく】

はずしたら…「だまって T」



プール学習について～プールカードは健康観察シートと兼用です

プール学習の日は、お子さんの体調をしっかり確認し、入ることができる日はおうちの方が体温を記入して押印をお願いします。（不可の場合は理由を記入）

耳鼻科検診・眼科検診で受診の通知をもらった人は、至急受診をお願いします。

第1回元気アップ週間 7/6~7/12

元気アップ週間は生活習慣を見直すことを目的に実施します。今年は7日間、自分の生活リズムを記録して振り返りをします。

チェックポイントは4つ

外で過ごす時間 メディアの時間 ねる時刻 起きる時刻

★睡眠不足が子供の健康や学習に大きく影響することからも、起きる時刻と寝る時刻についてはお子さまとよく話し合ってください。(本日元気アップカードを配付します)

★学校でも毎日のようにタブレットを使った学習が行われています。目の負担を考えると家庭でメディアと関わる時間を見直す必要があるかもしれません。メディアの時間は平日が1日1時間、休日は2時間までとしました。(学習を除く)

1 回目の元気アップ週間で見付けた健康課題を、夏休みを使って改善できるように取り組んでみましょう。

保健委員会が あいうべ体操 を紹介しました！

マスクをした生活が続く中で、口呼吸が増えていることや口を大きく動かすことが減り、口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなる傾向がみられます。

「あいうべ体操」で口の周りの筋肉を動かして、口呼吸を鼻呼吸に改善しましょう。

あ・い・う・べ たいそう

1 セットを 4 秒で 30 セット やろう !!

(1) 「あー」と口を大きく ひらく

(3) 「うー」と口をつよく まえにつきだす



ふだんよりも おおきめに



しっかり まえにつきだす

(2) 「いー」と口を大きく よこに ひろげる

(4) 「べー」とべろをつきだし したに のぼす



くびに すじが はる ように



あごのさきを なめる かんじ

鼻呼吸に比べて口呼吸は、歯並びやむし歯に影響したり、口臭やいびきの原因になったり、鼻炎やアレルギー性鼻炎にかかりやすいといわれています。

口を閉じることを意識させ、食事の時も水分で食物を流し込まず、しっかり噛むこと習慣にするとよいそうです。吹き戻しや風車、音読なども口腔機能の発達を促します。