

7月のほけんだより

陽光小学校 保健室
 おうちの人と一緒に
 読みましょう！！

梅雨が明け、いよいよ夏も本番を迎えます。
 楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。
 基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また暑い
 からといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続け
 て暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘
 れずに行いましょう。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるよい機
 会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

7月のほけん目標

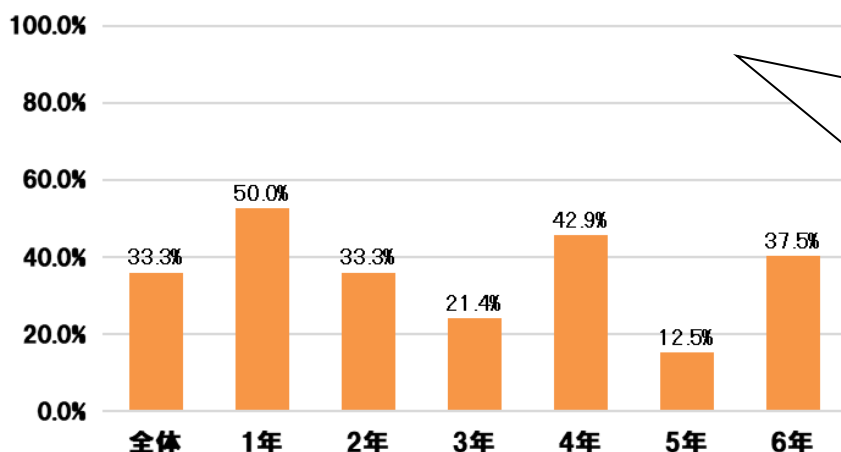
暑さに負けない

からだをつくろう



～むし歯0をめざそう～

R4 むし歯 治療率



☆学校全体で
 むし歯のある人は、
23.2% (72人)でした。
 ※昨年度は、19.4% (64人)
 ★むし歯の治療率は、
33.3% (24人)です。
 ※R4. 7月4日現在

むし歯の治療をした人やむし歯のなかった人は、むし歯にならないように、食後にはしっかりと歯をみがきましょう。また、治療がまだの人は、夏休みの期間を利用して、歯医者さんに行きましょう。

～陽光小 歯みがきタイム再開について～

7/4 (月) から学校での歯みがきを再開しました。陽光小では、給食後、音楽に合わせて歯みがきをしています。1本1本でいねいにみがくことができるように、黒板の歯の掲示物の順番に従ってみがいています。水道では密集しないように、隣のクラスと時間をずらし、水道前では床の線に沿って並んでいます。



健康票について

定期健康診断の結果について、7月11日(月)に健康票を配付します。4月から6月の定期健康診断結果が記入されています。お子さんの成長の記録や健康診断結果を確認していただき、該当する欄(発育の記録・視力検査の結果の2か所あります)に押印して7月19日(火)までに担任に提出してください。

なお、記入の間違い等がありましたら、お知らせください。

また、健康診断の結果、治療を必要とする人は、時間のとれる長期休みのうちに治療をお願いします。治療が終わりましたら、診断票(治療証明書)の提出をお願いします。

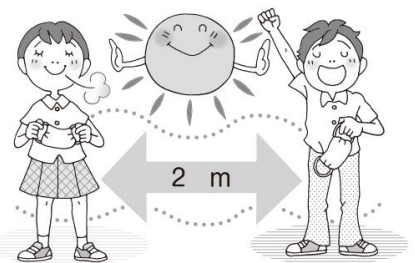
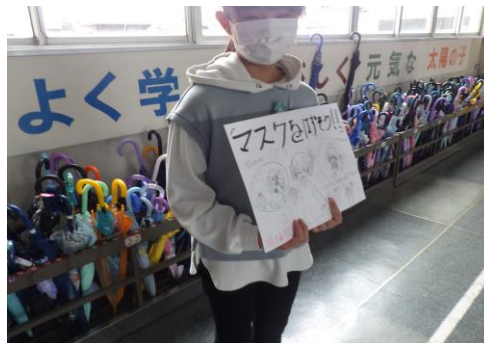


熱中症を予防しよう!

熱中症は、環境・身体・行動の3つの要因が関係して発生します。みなさんが熱中症を予防するためにできることはなんでしょう。日頃から暑さに負けないように規則正しい生活リズムを心がけ、のどがかわく前に水分をこまめにとるなど、熱中症にならないために、自分のできる予防をしっかりと行いましょう。

健康委員会の活動をご紹介します

熱中症を予防するために、外で遊ぶときには、マスクを外して遊んでいます。健康委員会が、業間・昼休みに昇降口に立ち、自分たちで作成したポスターを持ちながら、マスクを外すように呼びかけをしています。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか?

体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

