

陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう!!

太陽の白差しがだんだん強くなり、夏も本番を迎えます。
気温がグンと上昇するこの時期は、熱中症の危険が高まり、
体調も崩しやすくなります。普段の生活はもちろんのこと、もう
すぐ始まる夏休みの間も規則正しい生活リズムを心がけ、水分
をこまめにとるなど、熱中症にならないために自分にできる予
防をしましょう。

また夏休みは、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



健康診断結果のお知らせについて

4月から6月の定期健康診断結果が記入された「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。お子さんの
成長の記録や健康診断結果をご確認ください。

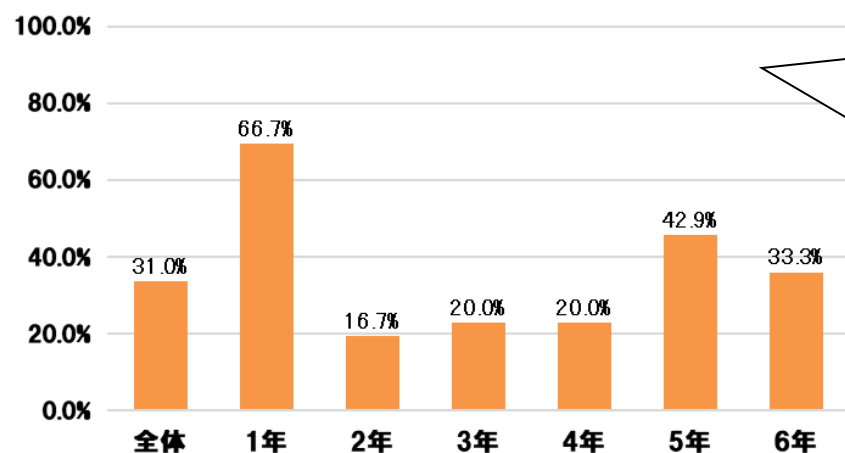
なお、記入の間違い等がありましたら、お知らせください。

また、健康診断の結果、治療を必要とする人は、時間が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。



～むし歯0をめざそう～

R6 むし歯 治療率



☆学校全体で

むし歯のある人は、

26.2%でした。

※昨年度は、**21.2%**

★むし歯の治療率は、

31.0%です。

※R6. 6月28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、夏休みの長期休みが病院に行く大きなチャンスになります。夏休み
を利用して、歯医者さんでみてもらうようにしましょう。



ねっ ちゅう しょう よ ほう 熱中症を予防しよう！

7月のほけん目標は「暑さに負けないからだをつくろう」です。年々暑さが厳しくなっており、夏の熱中症予防対策は欠かせません。熱中症を予防し、暑さに負けないからだを作るためには、規則正しい生活習慣が大切になります。自分の生活習慣を振り返り、チェックしてみましょう。

こんな生活していませんか？

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 朝ごはんを食べないことがある



- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどがかわいてから水分補給をしている

⇒チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。



☆睡眠をしっかりとり

→疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と、決まった時間に起きるなど生活リズムを整えることです。



☆入浴や軽い運動で汗を流す
→少しずつ体を暑さに慣れさせることが大切になります。



☆栄養バランスの良い食事をとる
→肉や魚には、糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 も豊富です。

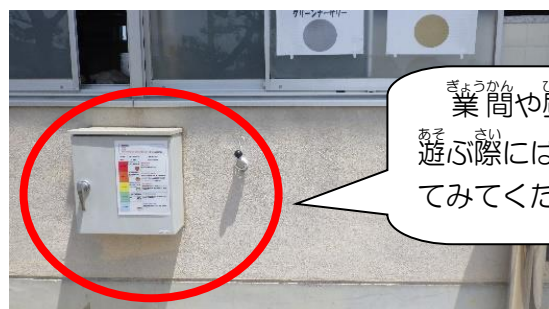


☆こまめな水分補給をする
→飲むタイミングを決め、のどがかわく前に水分補給をしましょう。

こっきゅうしきねっちゅうしょうけい かつよう 【黒球式熱中症計の活用について】



今年度も、本校の熱中症予防対策として、黒球式熱中症計を保健室外の壁と体育館に設置しました。外での活動や体育の際に確認し、熱中症予防のための運動指針（日本スポーツ協会の指針より）に基づいて、活動を制限したり、こまめな水分補給や休息をとったりするなどの予防対策を図っています。



＜保健室前校舎の外側＞

業間や昼休みなど、外で遊ぶ際には、数値を確認してみてください。



＜体育館前＞



＜保健室前の廊下＞

保健室前の廊下にも温度計（室内環境指標計）を設置しています。外に行く前や、保健室前の廊下を通るときに、「今日は0℃だ！」「警戒だ！」と確認する児童の声が聞こえてきます。暑さに負けず1日を元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べましょう。食べられないときには、取り入れやすい乳製品や飲み物などから始めてみてください。