

ほげだごよみ 夏

令和3年7月1日
練馬区立旭丘小学校

No.4 **家庭数配布**

〇7・8月の保健目標〇

夏を健康に過ごそう



7月に入り、いよいよ夏本番ですね。

楽しい夏を元気に過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事と十分な睡眠です。また、暑いからといってエアコンのきいた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のも大切です。こまめな水分補給と休けいも忘れずに！

健康診断の結果をお知らせします！

4月からはじまった健康診断も5月ですべて終了しました。みなさんの結果はいかがでしたか？「健康診断の記録」をお配りします。お家の方と記録を見ながら、自分の体の様子をたしかめてみましょう。見つかった病気は早いうちに治して、健康な一年が送れるといいですね。

※今回配布した健康診断の記録は回収しません。お家で大切に保管してください。また、今まで配布・回収していた「健康診断カード」については卒業まで保健室で保管し、卒業時にお返しします。



::正しく健康診断を受けることができましたか？思い出してみましょう。::

- ・しずかに、正しく受けることができましたか？ (はい ・ もうすこし)
- ・自分の名前や返事をはっきり言えましたか？ (はい ・ もうすこし)
- ・病気や心配なことが見つかりましたか？〇をしてみましょう。

め 目 はな 鼻 みみ 耳 ほね 骨 しんぞう 心臓 は 歯 によ 尿 その他 ()

～歯科保健指導を行いました～

6月4日、15日、28日に歯科校医の沼口先生と歯科衛生士の佐々木先生・藤山先生を講師にお招きして、各クラスに歯科保健指導を行いました。むし歯ができる仕組みや歯みがきのコツ、お口の体操（あいべ体操）を教えてもらい、歯みがきの大切さに気付くとともに、自分の歯みがきの仕方や生活についてふり返る良い機会になったようです。これからの生活に活かしていけるといいですね。


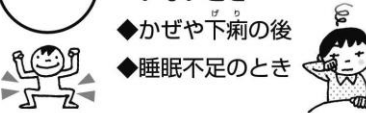



裏面もご覧ください→

.....**熱中症に注意!**.....

ふだん私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この動きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p> 	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p> 
--	--	--

熱中症にならないために...



こまめに水分補給をしよう



日陰で休けいしよう



たっぷりの睡眠をとろう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪いときは運動をひかえよう



汗をかく習慣をつけよう

もしも熱中症になってしまったら...



経口補水液を飲む



すずしい場所で横になる



首・わきの下・足の付け根を冷やす



意識のない場合は救急車を呼ぶ