

ほげだごもり夏

令和4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。

感染症予防の基本は3密（密閉・密集・密着）を避けることと、こまめな手洗い、正しいマスクの着用です。これからだんだんと暑くなると、マスクをつけていることで熱中症の危険性が高まります。登下校のときや体育の授業中、休み時間に外で遊ぶときなど「人の距離がとれるとき」は、マスクを外す工夫をしましょう。

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。みなさんの結果はどうだったのでしょうか？「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ようにしましょう。

※今回配布した健康診断の記録は回収しません。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？**ふり返ってみましょう。：

- ・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。

目 鼻 耳 骨 心臓 歯 尿 その他（ ）

～歯科保健指導を行いました～

6月2日、10日、22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、豊玉保健相談所の歯科衛生士佐藤先生・徳間先生を講師にお招きして、各クラスで歯科保健指導を行いました（5年生は12月に実施予定です）。1～4年生はむし歯ができる仕組みや歯みがきのコツ、お口の体操（あいうべ体操）を教えてもらい、6年生はタブレットを使って2次元マッピングを行いました。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良いですね。



裏面もご覧ください→

.....**熱中症に注意!**.....

私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚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。この働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



ぼうしをかぶろう

熱中症の症状



高体温



めまいや立ちくらみ



汗を全くかかない
または汗がひどい



筋肉のけいれん



だるさや吐き気

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



必要に応じて
救急車を呼ぶ