

ほけんだより

うらもあります

児童数

平成26年6月27日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

30度を超える暑さや雨がふってじめじめするなど、季節の変わり目で、頭が痛い、おなかが痛い、だるい、つかれたなど、内科的な症状で保健室に来る人がふえています。体力が弱っていると、いろいろな病気にかかりやすくなるので、朝ごはんやすいみんななどの生活リズム、汗の始末、水分補給などに気をつけ、元気に過ごしましょう。

かつ もくひょう
7月のほけん目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなとき！

気象

- ◇暑くなりはじめの時期
- ◇急に暑くなった日
- ◇熱帯夜(最低気温が25度以上の夜)の次の日



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です。



体調

- ◇食事をきちんととっていない時
- ◇かぜやげりの後
- ◇睡眠不足の時



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜやげりの後で脱水状態になっているときは、熱中症になりやすくなります。

環境

- ◇^{きおん}気温が高い
- ◇^{しつど}湿度が高い
- ◇日ざしが強い
- ◇風が強い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。

とくに、体育館をしめきっておこなう活動の時は、こまめな水分補給と体調の観察が必要です。

冷夏は

熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。



水分補給は、のどがかわいてからでよい？



「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体の水分の2%がうしなわれています。のどがかわく前に、水分補給するのが大切です。



洋服の色や形は関係ある？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症の危険を高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりある服がおすすめです。

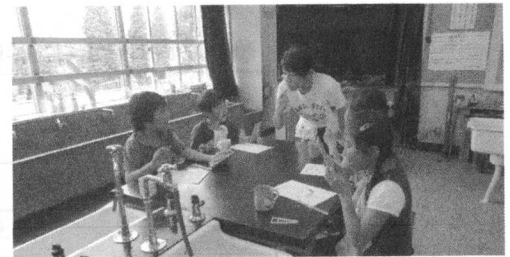


歯・口の健康を たいせつに！

去る6月5日に、歯科朝会と2・4・6年生に学校歯科医の古田先生による「はみがき指導」を行いました。

◎2年生感想

- いつもはちゃんとみがけてたと思ったけど、はんぶんしかみがけてないのに気がきました。これからは、ちゃんとみがいてきれいな「は」にしたいです。
- 朝ちゃんとみがいたのに、そめだしをしたときには、まだよごれがのこっているとは思いませんでした。これからは、もっといぬいにみがけるといふなと思っています。
- せんせいにやさしみがきかたをおしえてもらいました。おもったいじょう、きれいでした。

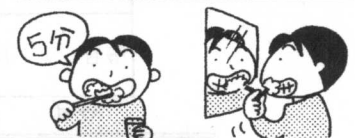
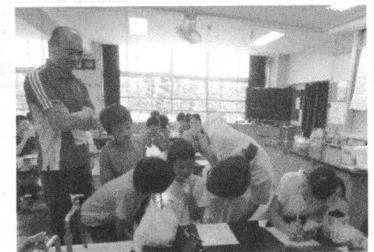


◎4年生感想

- 赤いところがけっこうあったので、これからきちんとみがきたいです。5～10分やると全部おちたので、いつも10分くらいやるようにしたいです。前の歯のはじが、あまりみがけていなかったで、いしきしてみがきたいです。
- わたしは、Aがとれたのでうれしかったです。毎日のはみがきをしていきたいです。ほおづえがあごにえいきょうがあることを、はじめてしりました。
- 思ったより赤いところが少なくて、最後元どおりにできました。歯みがきを5分すれば、真白な歯になれました。これから、歯みがきを最低5分やって細かいところを5分間に何度もみがいていつもせいけつな歯にしていきたいと思います。

◎6年生感想

- 外側はきれいにみがかれていたけど、内側はピンクや濃いピンクが多かったので、これからは、外側だけではなく、内側もしっかりみがいていきたいです。
- 今日分かったことは、歯をみがくときは細かく、やさしくみがくということです。歯は、年をとるとぬけるのではなく、歯の病気のせいでぬけることも分かりました。歯はずっと残していきたいので、これからの歯みがきは気をつけたいです。



保護者の皆様、道具の準備等ご協力ありがとうございました。「歯みがきチェックカード」をお返ししましたが、お子さんの歯みがきの様子はいかがでしたか。学校では、1年に1度のことですが、引き続きご家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。