

ほけんだより 7月

令和2年7月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

7月 保健目標 夏を健康に過ごそう

暑くて湿気もある天気が続いています。腹痛や頭痛を訴えて来室する児童が多いように感じます。本格的な夏を迎える前に体調を整え、元気に過ごせるようにしましょう。



歯みがきカード（6月8日～21日）

それぞれがめあてをもって歯みがきに取り組みました。カードを見てみると、朝と夜の歯みがきの習慣ができていた人がほとんどでした。今後は、「みがいている」から「みがけている」になるように、正しいブラッシングを身につけていってほしいと思います。コメント欄の記入等、ご協力ありがとうございました。

尿検査について

容器配布日：7月8日（水）

尿検査回収日：7月9日（木）



※忘れずにも持ってきましょう！

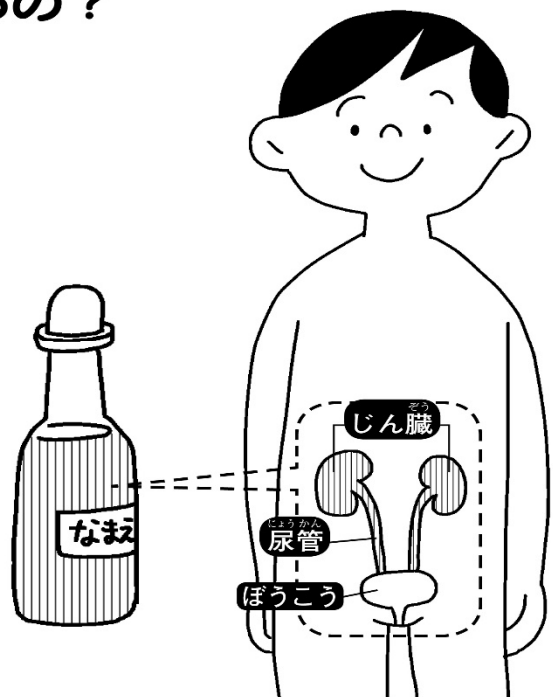
「おしっこ」から何がわかるの？

おしっこ（尿）は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓で作られたものです。そして、じん臓から尿管を通して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。

おしっこを調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。

たとえば、おしっこの中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていた場合は、じん臓の病気である疑いがあります。

また、「糖」が多く入っていた場合は、「糖尿病」と呼ばれる病気の可能性があります。



きび あつ ま
厳しい暑さに負けないように！
 あつ たいさく ばんぜん
暑さ対策は万全に！

ひ ねつちゆうしやう ちゆう い
こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ
 急に暑くなった



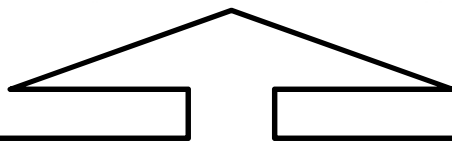
き おん たが
 気温が高い



しつど たが
 湿度が高い



がぜ
 風がない



あつ しつど ちゆうもく
暑さや湿度にばかり注目してしまいがちですが、このような時にも注意が必要です！

ぜんじつ きおんさ どいじやう
前日との気温差が5度以上あるとき

きゆうげき きおん あ ひ からだ ねつ に はんのう ねつちゆうしやう
 (急激に気温が上がった日は、体の熱をうまく逃がすなどの反応ができません、熱中症になることがあります。)

すず へ や おくがい いどう
涼しい部屋から屋外への移動をするとき

すず ちち けっかん きゆうげき たか ひろ いちじてき けつあつ さ
 (涼しいところでは縮んでいた血管が、急激に高くなると広がり、一時的に血圧が下がり、ふらつきや失神を起こす。)

たいちやうふりやう かいふくご
体調不良の回復後

なつかぜ たいちやうふりやう お だっすい こうたいおん じやうたい たいりよく ていか
 (夏風邪などの体調不良を起こしたときは、脱水や高体温の状態では体力が低下しているのでかかりやすい。)

ちやうしやくぬ かつどう
朝食抜きで活動をする

たいじゆう やく すいぶん しょくもつ ちやうしやく だっすいじやうたい
 (体重の約70%をしめる水分は、食物から40%とっているため、朝食をとらないと脱水状態でのスタートに…。)

ねつ ちゆう しやう
熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



まいにちかなら
※毎日必ず、ハンカチとティッシュを持ってきましょう！