

# ほけんだより

平成30年7月4日

練馬区立 泉新小学校

校長 米田 典子

保健室 須永 愛

7月になりました。サッカーワールドカップもあり、寝不足の人も多く見られますが、むし暑い日が続き、軽度の熱中症が増えてきています。待ちに待った夏休みもすぐの目前です。残りの1学期の生活も夏ばてしないように、元気に過ごしてください。



4月6日(金) ~

6月29日(金)

## 1学期の健康生活を振り返ろう

### 保健室に来た人

	けが	病気
4月	105人	45人
5月	180人	49人
6月	174人	55人

### 保健室に来た理由

けがの理由	病気の理由
1位 だぼく	1位 頭が痛い
2位 すり傷	2位 おなかが痛い
3位 つき指	3位 気持ちが悪
ねんざ	わるい

### けがをした場所

- 校庭  
(ボールが当たる・走っていて転ぶ・鉄棒・一輪車・うんていなど)
- ろうか  
(友達とぶつかる・階段で転ぶなど)
- 教室  
(転ぶ・机・ドアにはさむ)

### 2年生 歯科巡回指導

### 歯の大切さを学びました

### 3・4年生 歯垢染色テスト

6月は2年生対象の歯科衛生士による2年に1度の「歯科巡回指導」。

3.4年生対象の歯科校医による「歯垢染色テスト」を行いました。



### 保護者の方へ

### 歯磨きをとおして、親子のふれあいをもとう!

保護者の歯磨きチェックは12歳ころまで必要です

子供は成長にしたがい、身の回りの事が次々とできるようになっていきます。

おうちの方も「もう小学生だから・・・」と、歯磨きを子供だけにまかせがちです。

歯磨きの時、お子さんの口の中を観察しながら、「奥歯の永久歯が1本増えたよ」

「上手に磨いて、むし歯にならないようにしましょう」などと会話をしてみてください。

親子で体の成長を喜び、日々口の中を観察してあげることが、親子の触れ合いになるでしょう。



# ふせ ねっちゅうしょう みんなで防ごう熱中症



ねっちゅうしょう  
熱中症になると  
からだはどんなこと  
なるの??

ねっちゅうしょう  
熱中症になると、立ちく  
らみ（ふらふらする）がしたり、  
あたま いた  
頭が痛くなったり、気持  
きも  
ち悪くなったり、からだ  
体がだるくなったりなどします。そうい  
うときは、がまんせずに、ちか  
く  
の人に言いましょうね。

熱中症はどんな人  
がなりやすいの??

ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすい人は  
すいぶん  
水分をあまりとらない人  
あせ  
汗をあまりかかない人  
あせ  
外で長時間運動している人  
たいちよう わる  
体調が悪い人、寝不足の人  
ふと  
太っている人  
おじいさん、おばあさん  
などです。しかし、ここに当  
てはまらなくても熱中症は  
みんながなるものですよ。

すいぶん  
水分をこまめにとる

のどが、かわいてい  
なくても水分を少しずつ  
こまめにとりましょう。  
うんどう あせ  
運動などで汗をたくさん  
かくときは  
スポーツドリンク  
などを飲みましょう

はや ね  
早く寝よう

ねぶそく ねっちゅうしょう  
寝不足は熱中症に  
なりやすいです。しか  
し、はや ふとん  
早く布団に入っても  
あつ ねむ  
暑くて眠れない人もい  
ます。エアコンやせんぷ  
うきを しよう  
うきを使用して睡眠  
かんきよう ととの  
環境を整えましょう。

バランスの  
よい食事をとろう

コンビニの菓子パン  
や、お菓しのとりすぎ  
注意！バランスのとれ  
た栄養があるごはんを食  
べましょう。

ひざしをよけよう

そと  
外へ出るときは、ぼうし  
をかぶり、なるべく日か  
げを歩きましょう。外で  
遊ぶときも日かげや室内  
でこまめに休みましょ  
う。

## 熱中症 予防



## 保護者の方へ

今年は梅雨が明けるのが早く例年よりも気温が高いです。夏本番を迎え、いっそう激しい日差しが照りつけるようになりまし。夏休みを控えて再度、熱中症対策としての水分補給について、ご確認をよろしくお願いいたします。

少量ずつ、回数分けて



運動などで発汗が  
多い際には塩分補給



糖分や炭酸は控え  
水・お茶を中心に



のどのかわきを感じたとき  
には、体内の水分がすでに不足  
している状態です。外出時、運  
動前、就寝前などの水分補給を  
忘れずに行ってください。