

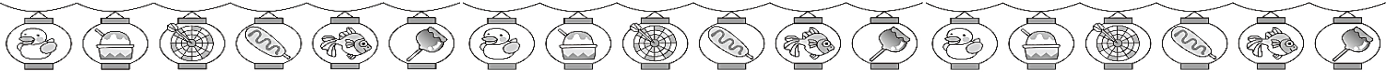
ほけなだごもり7月

太田小学校

保健室

R6.7.1 No.4

梅雨^{つゆ}が明けたら、いよいよ夏本番^{なつほんばん}！7月^{がつ}は1年^{ねん}の折り返し地点^{おしかえちてん}でもあります。半年間^{はんとしかん}をふり返^{かえ}って、これからの過ごし方^{すごしかた}を考えたり、新しく目標^{もくひょう}を立てたりしてみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休み^{なつやすみ}も、いろいろなこと^{ちようせん}に挑戦^{ちょうせん}できる良い機会^{よきかい}です。暑さ^{あつさ}に負けず、充実^{じゆうじつ}した毎日^{まいにち}を過ごせるといいですね。



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために!!

夏^{なつ}に気^きをつけたいのは熱中症^{ねっちゅうしょう}。熱中症^{ねっちゅうしょう}はほうっておくと、あっという間に重症^{じゆうじゆう}になるので危険^{きけん}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすい日^ひを知^しっておくことや、こまめに水分補給^{すいぶんほきゆう}をして、普段^{ふだん}から体力^{たいりよく}をつけておくなどの予防^{よぼう}が大切です。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		



危険!
熱中症が起りやすい条件

からだ

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態(下痢など)

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとっていない

環境

- 気温(室温)、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



おうちの方へ
 新年度に配付しました「学校への水筒持参について(期間と中身について)」の通知にもありますように、**7月から11月中旬まで、スポーツドリンクも可**となります。
 熱中症予防には効果的ですが、大量摂取はむし歯の原因になることもあります。
 家庭の判断で対応をよろしくお願いいたします。

ねんせい 4年生 ブラッシング指導を受けました！

コロナウイルス感染症の影響で近年実施できていなかった太田新田歯科医師会の歯科衛生士さんによるブラッシング指導を受けました。むし歯のメカニズムや砂糖の多い飲み物について講話をいただいた後、正しい歯みがきの仕方を学ぶため歯垢の染め出しをしました。はじめは真っ赤に染まってしまい、「朝歯みがきしたのにどうして？」と驚いている児童もいました。顎模型を用いた指導や、オリジナルの歯みがきソングに合わせた指導によってきれいに磨けるようになりました。

時間をかけて全ての歯を磨けるようになっていくはずですので、ぜひご家庭でも子どもたちの口の中を覗いていただけたらと思います。



↓子どもたちのワークシートを一部紹介します↓



★今日からむし歯にならないように、気をつけたいことを書きましょう。

- 歯みがきするときに歯と歯ぐきの間によごれがたまるからそとをよくみがく。
- 長い時間ていねいにみがく。
- あまいのやおかしを食べた後はよく歯をみがく。
- 前歯のうらはたてにしてみがく。

★今日からむし歯にならないように、気をつけたいことを書きましょう。

- あまいものを食べるのを控えてたべること。
- 歯みがきをするときにえんぴつのお尻にも、ていねいにみがくこと。
- 毎日、歯みがきをすること。
- ペロペロと舌がとんざること。



なつ ゆぶね 夏も湯船につかって清潔に過ごそう！

夏は暑いからシャワーだけ…と、湯船につからない人も多いと思います。ですが湯船につかると、皮膚にたまった汚れを落とし、関節や筋肉の緊張が緩んでリラックス効果を得ることができます。布団に入ってぐっすり眠ることもつながります。ぜひ試してみてください。

こんなにあった！

湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるとがおススメ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！

