

ほけんたより7月

令和6年6月28日
No. 4
日進小学校保健室

7・8月の保健目標 夏を元気に過ごそう

気温が高くなってくると熱中症になりやすくなります。
熱中症を予防するためのポイントを紹介します。

熱中症を予防するために、6つのことを守りましょう



こまめに水を飲もう



日かげで休けいしよう



夜は早くねよう



朝ごはんを食べよう



体調の悪い時は運動をひかえよう

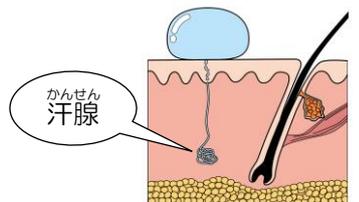


汗をかく習慣をつけよう

汗ってどこからくるの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液です。99%が水分できていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのためです。体温が上がり過ぎると、体の中の細胞がこわれたり、内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなってしまう。そうならないように、汗が熱を外に逃がします。だから汗をかくのは実はとても大切なことです。汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。

また、「のどがかわいた」と思った時は、体がすでに水分不足の状態です。そうなる前に、少しずつ、こまめに水を飲むようにしましょう。



し か じゅんかいしどう ねんせい お 歯科巡回指導（5年生）が終わりました

6月19日（水）に、歯科衛生士さん2名をお迎えして、5年生を対象にして「歯科巡回指導」が行われました。歯肉炎について学び、実際に自分の歯肉の様子をチェックしました。また、前歯のカラーテストを行い、正しい歯みがきのポイントを意識しながら歯をみがきました。それぞれが自分の歯の形に合わせて工夫しながら、一生懸命に歯みがきをしている様子がみられました。



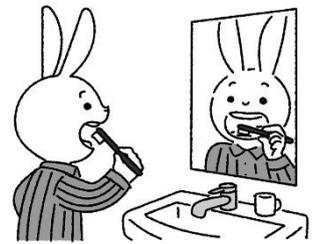
なつやす と く り 組 も う ！ 夏休みに取り組もう！

はみがきテストカードについて

今年度も夏休み前に「はみがきテストカード」を配ります。

いつも通りに歯みがきをした後、カラーテスターを使用して、みがき残しをチェックしましょう。

自分の歯みがきの弱点（よくみがけていないところ）は赤く染まるので、その部分を意識して、工夫して歯をみがきましょう。



保護者の方へ

○夏休みは治療のチャンスです

健康診断の結果、治療や検査が必要なお子さんにはお知らせを渡しました。まだ受診が済んでいない場合は、早めに受診するようお願いします。

また、むし歯の治療が終わっていないお子さんには、個人面談の際に改めてお知らせをお渡しします。むし歯は一度なってしまうと自然に治ることはありません。放置して悪化すると、将来お子さんが「自分の歯で食べる楽しみ」を失ってしまうことになりかねません。まだ治療を始めていない場合は、この機会に必ず歯医者に行ってくださいようお願いします。



○熱中症のサインについて

夏休みに入ると、いよいよ夏本番となります。この時期、一層注意が必要なのが熱中症です。夏休み期間中は、プールや公園、買い物など外出をする機会も多くなり、お出かけ先で熱中症を起こす危険もあります。

熱中症の症状と言えば、めまい・立ちくらみ・筋肉痛・頭痛・吐き気・倦怠感（だるさ）・発熱などがありますが、お子さんの「疲れた」「眠い」などの訴えが熱中症のサインになっているケースもあります。

子どもはまだ語彙力が少なく、特に低学年の子は、自分の不調を的確に伝えられない場合もあります。「疲れた」「眠い」など、よく聞くフレーズでも、少し立ち止まって顔色や様子を確認していただくようお願いします。