

ほけんだより7月

平成30年7月5日(木) 吉川市立旭小学校 保健室

7月になり、1学期も残り1か月をきりましたね。2年生や3年生などが育てている野菜も大きく成長していますね。7月になりムシムシと暑い日が多くなってきました。暑さに慣れず、疲れやすい時期です。夜はゆっくり休んで、元気な笑顔を見せてくださいね。

委員会発表がありました

6月12日の児童集会で委員会の活動の紹介を行いました。保健委員会の子どもたちがむし歯予防をテーマに「金の歯ブラシ・銀の歯ブラシ」という劇を行いました。活動の発表役や劇のナレーター役、むし歯菌役、子ども役、女神役など役割を分担し1人1人が自分の力を発揮できていたと思います。

練習は昼休みの時間に行いました。一生懸命取り組んでくれた保健委員のみんなには感謝しています。自慢の保健委員です。歯みがきの合言葉は「しっかりあてる、優しく、細かくみがく」です。歯みがきをするときに思いだして実践してみてください。



熱中症はどうすればふせげるの??

①こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲みましょう。日頃の水分補給は、水や麦茶でとりましょう。スポーツドリンクばかり取っていると糖分の取り過ぎになってしまいます。



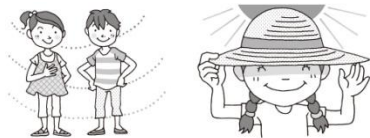
②30分に1回休憩を

運動をしたときなどは体温が上がっています。体温を下げるためにも日かげなどの涼しい所で休憩を取りましょう。



③服装に気をつける

うす着で風通しのよいものがおすすめです。外に出かけるときは帽子をかぶるのもおすすめです。



もしも具合が悪くなったら...

できるだけ早く、涼しい場所で、服をゆるめてあげて体を冷やします。首の両脇・わきの下・足の付け根などを氷のうを使って冷やしましょう。

水分がとれるようであれば、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給をしましょう。

意識がない場合や、自分自身で水分補給ができない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



経口補水液ってなに?

スポーツドリンクなどに比べ、経口補水液の方が糖分(炭水化物)が少なく、塩分(ナトリウム)が多く含まれています。また、糖分が少なく、塩分を多く含むのでより激しい発汗や重度の脱水に対応することができます。また、糖分が少ないことにより濃度が体液より薄く、水分がより速く吸収されるという特徴があります。



また、むし歯の治療がまだ終わっていない人は早めの治療をお願いします。乳歯のむし歯であっても放っておくことなく治療に行きましょう。永久歯の歯並びが悪くなったり、むし歯になりやすい歯になってしまいます。むし歯は自然にはなおりません。早めに治療をすることで短期間の治療で済むことにつながります。

寝る時のエアコン あい? なし?

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら...

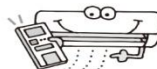


「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン

就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

保護者のかたへ

○「健康カード」について 押印し、7月9日までにご提出ください

健康診断へのご協力ありがとうございました。「健康カード」には、4月から実施した健康診断の結果と身体計測の結果が載っています。ご確認ください。

※所見のあったお子さんには、すでに治療勧告書等で結果を通知しています。夏休み等を利用し、早めの受診をお願いします。

※健康カードに載っている「身長曲線・体重曲線」のご記入をお願いいたします。

※最後のページにある該当学年の「1学期」の欄に押印をして、7月9日まで担任へご提出ください。