

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日 上之郷小学校 保健室

楽しみにしていた夏休みが近づいてきましたね。どんな楽しいことが待っているでしょうか。

長いお休みに入っても、規則正しい生活をこころがけて、元気に夏休みをすごしてくださいね！登校日と始業式で、みなさんの元気な顔がみられるのを楽しみにしています。

熱中症に気をつけよう！

ひとのからだは、汗をかいたり、皮膚から熱をにがしたりすることで体温調節をしています。しかし、環境の変化や体調の変化により、体温の調節機能がうまくはたらかず、体温が下がらないことで起こるのが『熱中症』です。

熱中症の起こりやすい日・起こりやすいひと

- 気温が高いとき ● 湿度が高いとき ● 風が弱いとき ● 急に暑くなったとき
- 体調の悪いひと ● 体力の低いひと ● 暑さに慣れていないひと

よぼう ◎予防のポイント◎



①こまめな水分補給をしましょう



②すずしい服装で過ごしましょう



③外へ出るときは帽子や日傘を使いましょう



④暑い場所での長時間の運動はさけましょう



⑤体調が悪いときは無理をせず休みましょう



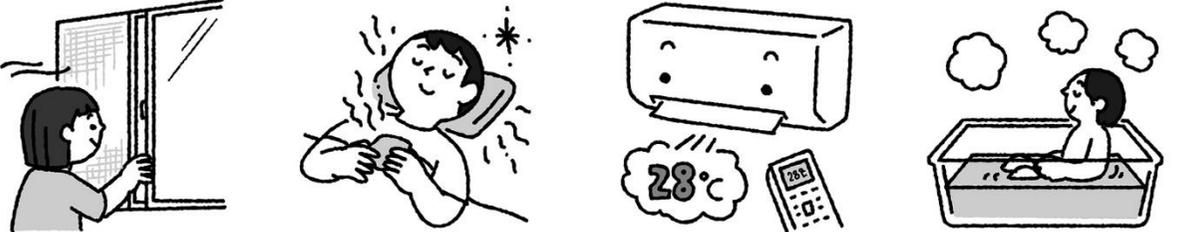

運動前にWBGT (暑さ指数) のチェックを!

WBGT31℃以上なら「運動は原則中止」です!

くつ箱前の掲示板上に毎日の気温、WBGT (暑さ指数) の予測を掲示しています。WBGT が 31℃以上 (危険) であれば、運動場で休み時間に遊ぶこと、体育はできません。また、WBGT が31℃以下であっても、こまめに水分をとること、水筒のお茶が1日たりるようペース配分することをこころがけましょう。

寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



- 寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく
- アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする
- 冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する
- 寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る (半身浴もおすすめ)

はみがき週間がありました

6月6日～16日まで、はみがき週間がありました。給食のあと、いっしょうけんめい歯をみがいているみなさんのすがたをみることができました。

すてきに色をぬってくれたはみがきカードをみると、ほとんどのひとが9日間しっかりと歯をみがけていて、はみがき後はくちの中がすっきりしたと答えてくれていました。

- ① 歯ブラシはえんぴつと同じもちかた
- ② 歯ブラシの毛先が広がらないくらいの優しいちからで
- ③ 歯ブラシを小さきみにうごかして、少しずつみがく

以上3つの、保健給食委員会さんが教えてくれたはみがきかたを意識して、毎日歯をみがき続けられるよう、こころがけましょう。

