

ほけんだより7が

高台寺小
ほけんしつ
R6.7



今年、様々な感染症が流行し、今は新型コロナウイルス感染症も流行しているそうです。第1波も予防対策の基本は変わりません。夏休みが始まります。充実した楽しい夏休みにするため、健康で安全にすごしましょう。

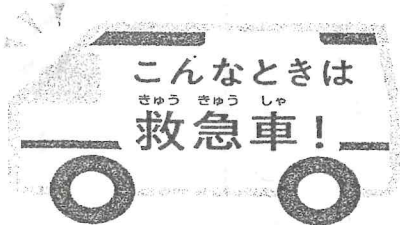
熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症の症状

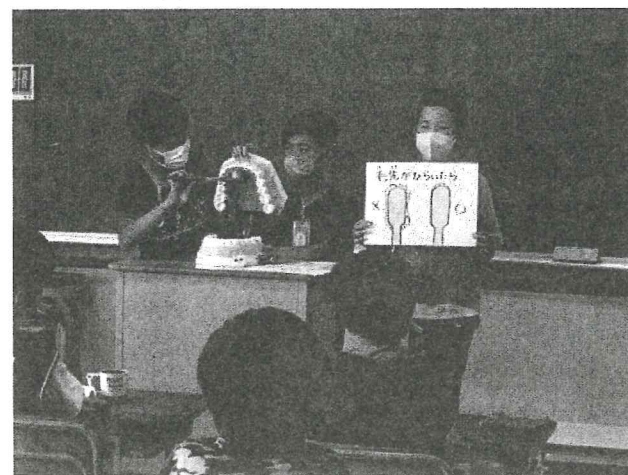
軽症 → 重症

| | | |
|----------------------|---------------------|----------------------------------|
| 立ちくらみ・めまい 足がつる など | 頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など | たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など |
|----------------------|---------------------|----------------------------------|

「歯ピカピカキャンペーン」 6月24日から

新型コロナウイルス感染症の影響で、中止していた給食後の歯みがきを4月から再開しました。「イーハー」の曲に合わせてクラスで歯みがきをしています。

保健委員会児童が歯みがきタイムにクラスへ出向き、歯みがきのポイントを知らせ、歯の模型を使って、歯みがきをしました。



- ①歯を1本ずつみがく気持ちで、小さきみにハブラシを動かしてみがく。
- ②みがき残しやすい、歯のかみ合わせ、歯と歯肉の間、歯と歯の間を注意してみがく。
- ③毛先が開いた歯ブラシは、交換する。

夏休みを健康にすごそう!

夏休み中は、自分で自分の生活を調節するようになります。でも、だらだら好き勝手にすごしていると、体調をくずしやすくなります。下のチェックを確認しましょう。

飲みすぎチェック!

冷たいジュースを飲みすぎているか? さとうのとりすぎで体がだるくなったり、おなかをこわしたり、むし歯になりやすくなったり、病気の原因になることがあります。

OK → ✓

やり過ぎチェック!

ゲームの時間を守っていますか? 目を長時間使うと視力が低下する危険性があり、悪い姿勢が原因で頭や首が痛くなることがあります。運動不足にも気をつけましょう。

OK → ✓

冷えすぎチェック!

部屋の温度を下げすぎているか? 体が冷えすぎると消化が悪くなり、血流が悪くなったり、すずしい部屋にばかりいると熱中症になる危険性も上がります。

OK → ✓

ねる時間チェック!

夜ねる時間がおそくなっていませんか? 睡眠不足は成長にありません。いつも同じ時間にねることで、朝スッキリ目覚め、朝ごはんもおいしく食べられるので、夏バテしない体がつくれます。

OK → ✓

こんなときは気をつけて!
雷雨がくるかも

- ・気温が急に下がる。
- ・風が強くなる。
- ・ゴロゴロと小さく雷の音がする。

川や木のそばからはなれて、建物の中にひなんしましょう。

この「ほけんだより」のうらなにある、夏休み健康カレンダーが自由参加です。うらを見てください!

自由参加です

夏休み 健康カレンダー

ねん くみ なまえ ()

• 朝ごはんをたべたら、ちわわんのイラストに○をつけましょう (いろをぬってもいいよ)

• 朝と夜に歯みがきができたらコップに○をつけましょう (いろをぬってもいいよ)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|----|----|-----|----|------|----------|
| | | | | | 7/20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 9/1 |
| かんそうをかいてね。 | | | | | | ほけんの先生から |

夏休み健康カレンダーは自由参加です。とりのんだ人は、9月にカレンダーをほけんしつへ持ってきてく

ださいね。(健康しおりをわたします)