

ほけんだより



令和5年5月31日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

くつを
そろえよ
うかか
ところ
で

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

暑さもだんだんと夏本番に近づいてきました。熱中症は暑さの厳しい真夏だけでなく、今のような暑さに体がまだ慣れていない時期にも起こりやすいと言われています。生活習慣が乱れていると体も疲れやすく、熱中症になりやすいので、こんな時にはいつもより早く寝て疲れをためないようにし、朝ごはんをきちんと食べて登校するようにしましょう。

また、今までに熱中症にかかったことのある人、肥満傾向の人、睡眠不足で疲れているなど体調の悪い人はかかりやすいので気を付けましょう。

よる夜はしっかり寝て
つか疲れをとろう！



すいぶんほきゅう 水分補給は、のどがかわく前！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたときにはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に、こまめに水分をとります。また、汗には塩分も含まれているので、たくさん汗をかくときには塩分の補給が必要です。水分(お茶)の中にひとつまみの塩を入れておくと、よいでしょう。

授業と授業の間、休み時間の前後(特に運動の前が効果的だそうです!)のように時間を決めて、のどがかわいたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



★水筒のお茶、足りていますか?★

昼間急にあつくなると、「午前中のうちにお茶がなくなった!」「今日は持ってくるのを忘れた!」という声を聞くことがあります。十分な水分補給ができるようしっかりお茶をもってきてみましょう。



●熱中症予防のポイント●

- ☆規則正しい生活をし、しっかり睡眠をとる。
- ☆朝ごはんをしっかり食べる(おみそ汁など塩分があるものはとくにいいよ！)。
- ☆運動を始める前にも水分をとる。 ☆運動中もこまめに水分をとる。
- ☆こまめに休けいをする。 ☆外に出るときは帽子をかぶる。
- ☆風通しのよいせいけつな服を着る。 ☆体調が悪いときは早めに先生に言う。



★6月の保健目標★



歯を大切にしよう



6月4日(日)～10日(土)は、「歯と口の健康週間」です。今年度の標語は「手に入れよう 長生き チケット 歯みがきで」です。みんながこれから先ずっと元気においしい食事ができるよう、特に歯や口の健康について考え、自分の歯や口を大切にしていきましょう。

学校では、15日(木)～21日(水)に、健康委員会のメンバーがクイズラリーを考えて準備しています。

また、各学年で体重測定の日などに歯や口の健康についての指導を予定しています。



保護者のかたへ

*今年の夏も暑さが厳しい予報がされているので熱中症が心配されます。学校では子どもたちの熱中症対策として熱中症計で測定した結果をもとに遊びや運動時の注意やこまめな水分補給を呼びかけています。

ご家庭の方でも、疲れをためないために就寝時間がおそくならないようにとの声掛けと、朝ごはんを必ず食べてから登校できるようよろしくお願いいたします。

また、水筒の水分が途中で足りなくならないよう、1日十分足りる量の水分の準備をよろしくお願いいたします。



*健康診断が6月の歯科検診で終了します。提出していただく書類が多く、お世話になりました。歯科検診の結果は治療、受診が必要かどうかにかかわらず全員にお知らせいたしますのでご確認ください。受診が必要な場合は健康な状態で元気に学校生活が送れるよう、早めの治療、受診をお願いいたします。



もしもご家庭で余っている保冷剤がありましたら、保健室に寄付していただけると助かります。子どもさんを通じて1個から、いつでもかまいませんのでお届けいただけるとうれしいです。