

すくすく



No. 4 平成30年7月12日(木)

7月の保健目標 —夏を元気に過ごそう!—

夏を元気に過ごすための秘けつ、それは…「睡眠」

本格的な暑さが続いていますね。朝起きたとき、スッキリ目覚めることができますか？よく眠ることは、体と心の疲れをとり、1日をいきいきと過ごすための、“元気の源”です。

よい睡眠をとることを生活リズムの基盤にして、夏の暑さに負けない体をつくろう！

よい睡眠をとるコツ

① 朝、決まった時間に起きる。



太陽の光を浴びて
スッキリ！

② 日中は、ほどよく体を動かす。



③ 余裕をもって寝る準備をする。
ふとんに入る時間をそろえる。



は 歯みがきマスターになろう！



1年生に、歯みがきの指導を行いました。自分の歯を鏡で見ながら、ていねいにみがくことができました。

小学生の時期は、歯が乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。生えたての歯は、やわらかくてむし歯になりやすく、おうちの人の仕上げみがきがまだまだ大切です。夏休みは、おうちのひとと一緒に歯をみがくチャンス。ぜひ、歯みがきチェックと仕上げみがきをしてもらいましょう。



6才臼歯が生えているか、
鏡を見てチェック！



給食のあと、ていねいに
みがけているかな？

し ふうせ ねっちゅうしょう 知って防ごう、熱中症！



ねっちゅうしょう ●熱中症とは？

きおん しつど たか かんきょう
気温や湿度が高い環境にいたときに、たいおん ちようせつ
体温を調節するしくみがうまくはたらかなくなっ
て起こります。

●どんな症状があらわれるの？

じゅうしょうど と 【重症度1度】	じゅうしょうど と 【重症度2度】	じゅうしょうど と 【重症度3度】
<ul style="list-style-type: none"> たくさんあせをかく きんにくつう 筋肉痛 たちくらみ 	<ul style="list-style-type: none"> ずつう 頭痛 は け は 吐き気、吐く ちから はい 力が入らない 	<ul style="list-style-type: none"> いしき 意識がおかしい からだ あつ 体が熱い あせ 汗がでない

たいしよほう
対処法

- すずしいばしよ やす
場所で休む。
- からだ くび
体(首、わきの下、足の付け根)を冷やす。
- すいぶん えんぶん ほきゆう
水分や塩分を補給。

きゆうきゆうしや
救急車を呼ぶ。

●クイズこれでぼっち！予防のポイント

① 強い体をつくろう

つよ からだ
○○○○をしっかりと食べ、じゅうぶん
十分な○○○○をとって、暑さに負けない
からだ
体をつくろう。

② 暑さ対策をしよう

あつ たいさく
○○○で日差しをよけ、からだ
体をしめ付けない風通
しのよいふくをきよう。あせ
汗ふき○○○も忘れずに！

③ “こまめに”水分を取ろう

すいぶん と
のどがかわいたと感じる前に飲
むのがポイント。がっこう
学校では、ほうか
ごとに、「○○○ずつ」「○○○
に」飲むようにしていますね。



④ 無理はしない

むり
あつ ひ とく
暑い日は特に、こまめにきゆう
休けい
をとろう。また、たいちよう
体調がよくない
ときは、きけんど
危険度がぐっとあ
上がります。○○をしないことが大事。

★熱中症指数を意識しよう

ねっちゅうしょうしすう いしき
がっこう
学校では、まいにち
毎日のお昼のほうそう
放送で、きおん げんざい
気温や現在の「ねっちゅうしょうしすう
熱中症指数」がつた
伝えられますね。「きよう
今日は
ねっちゅうしょうしすう
熱中症指数のレベルが高いぞ！き
気をつけよう」と、ひびいしき
日々意識することもたいせつ
大切です。