

ほけんだより すこやか

令和4年7月1日
熊谷市立玉井小学校



暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。この時期、今までよりいっそう気をつけたいのが熱中症です。暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じている時には、実際にはもう足りなくなっています。夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』とるようにしましょう！



暑くなると注意が必要！知ってふせごう熱中症

ねっちゅうしょう
熱中症ってなに？



日差しの強いところ、気温の高いところに長くいたときに、体温を調節するはたらきがうまくきかなくなりおこります。

どんなときにおこるの？



暑いとき、湿度がたかいとき、スポーツをしているとき、風がないときにおこります。しめきったや室内や車の中でもおこります。

どうなるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、手足がしびれる、などさまざまな症状があります。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために！



- ① 外に出るときは帽子をかぶり、登下校時はマスクを外す。
- ② こまめに水分をとる
- ③ 規則正しい生活をする
- ④ 体調が悪いときはむりをしない

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康習慣 とりくみ の取組について



今年も玉井小学校では様々な取組を行いました。保護者の方には歯磨きテストや歯磨きカレンダー、感想記入等でご協力いただきありがとうございました。



はみが たいかい ★歯磨き大会★

6月に5年生を対象に学童歯磨き大会を行いました。DVDを見ながら、歯肉炎について学びました。ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方を実践し、鏡を見ながら一生懸命取り組んでいました。歯肉炎は正しい歯みがきを毎日続けると治ります。



はみが ★歯磨きテスト・歯磨きカレンダー



歯磨きテストでは普段の歯磨きを見直す良い機会となったようです。来年はさらにAの割合が増えることを楽しみにしています。歯磨きカレンダーも上手に色塗りできていました。

ほけんいいん ★保健委員による歯ブラシチェック★

保健委員の児童が各クラスに行き、歯ブラシ・コップ調べを行いました。歯ブラシの毛先が開くと歯にきちんと当たりません。1ヶ月に1本を目安に交換をしましょう。



4月から6月にかけての健康診断では、アンケート調査等へのご協力ありがとうございました。結果については、健康手帳にてお知らせします。確認していただき、印を押して学校の方へ返却をお願いします。耳鼻科検診については健診日は未定です。

