

ほけんだより7月



市川市立信篤小学校
保健室
令和元年7月1日

新年度が始まり、あっという間に3か月が経ち、夏休みを迎えようとしています。この3か月間規則正しく生活できましたか？7月に入り、これから暑い日が続きますが、熱中症予防と規則正しい生活を意識し、今年の夏も元気に過ごしましょうね！

暑い夏を元気に過ごそう！



熱中症とは・・・暑く湿度が高い環境や、スポーツなどであせをたくさんかいて、水分不足になったり、体温が高くなったりした時に、体に様々な症状が現れます。



主な症状
頭痛、はき気、おう吐、めまい、大量のあせ、しびれ、けいれん、意識障害など

★熱中症予防 5つの声かけてみんなで予防しよう！★



① 温度に気をくばろう

- ・天気や気温を知る
- ・日かげを選んで歩く
- ・帽子、服その工夫

② 飲み物を持ち歩こう

- ・こまめな水分ほきゅう
- ・のどがかわく前に飲む
- ・塩分も一緒にとる

③ 休息をとろう

疲れている時は熱中症にかかりやすいので、しっかり休息をとりましょう。

④ 栄養をとろう

朝食をぬかない
きちんと食事をとること
も熱中症予防になります。



⑤ 声をかけあおう

「水分とった？」「休けいしよ」
声をかけ合うことも大切な予防の1つです。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

今月の
保健目標



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！



もうすぐ夏休み！



夏休みは自由に使える時間が多いと思いますが、1日の過ごし方やリズムを意識して過ごさないと、生活リズムが乱れ、9月の登校時に体も心も辛くなってしまいます。特に起きる時間・寝る時間・朝ごはんを意識しましょう。



たの楽しい夏休みを過ごすための3つのポイント！

朝、太陽の光を浴びよう！

朝、目が覚めたときに太陽の光を浴びておくと、夜になるとメラトニンという眠りをさそうホルモンが脳から出て、眠気を感じられるようになります。



朝ごはんはしっかり食べよう！

暑い時期の朝ごはんはとても大切！朝ごはんを食べていないと、寝ている間にかいた汗で不足した水分や塩分が補給できていないので、体調を崩しやすくなります。



昼間に体を動かそう！

日中、外遊びや運動をすると、ちょうどよく疲れて、夜は早い時間に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。



せっかくの長い夏休み！色々なことに挑戦し、たくさん経験をして、充実した休みを過ごせるといいですね！そのためにも、規則正しい生活が大切です。自分で健康のめあてを1つ決めて、過ごしてみてくださいね。

第一回ヘルシー週間 歯を大切にしよう！

6月17日～21日まで第一回ヘルシー週間でした。保健は「歯を大切にしよう」をテーマに給食後の歯みがきチェック、保健委員会の発表、歯垢染め出しを行いました。今年は給食後の歯みがきの定着化を目指し、保健委員会が給食の時間に各クラスでクイズやみがき方の話をしました。また給食後の歯みがきを見て回ると、鏡の前で丁寧にみがいたり、流しに貼っている名簿にチェックしたりする様子も見られ、しっかりと歯をみがく児童が増えています。他の物には変えられない自分の歯・体を大切にしていきましょうね。歯垢染め出しやお声かけ等、ご家庭でのご協力ありがとうございました。



保健委員会発表



給食後歯みがき♪