

7月のほけんだよ

令和4年7月22日
日南市立吾田小学校
おうちの人とよみましょう

明日からみんなが楽しみにしている夏休みです。油断して体調を崩さないよう、手洗い、密を避ける、規則正しい生活をする等、感染症対策をしっかりとしながらも、熱中症にも気を付けて充実した夏休みを過ごして欲しいです。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渇いてからだ、つつい、いっき飲みをしなくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



ところで、

健康診断のお知らせが、そのままになっていませんか？
夏休みの間に治療を済ませよう



特にむし歯の治療率は7月20日現在で、まだ

41%です。

夏休み中にぜひ、治療を済ませてください。



熱中症予防

かきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

マスク熱中症 に注意してください。

保護者の方へ 保健室からの お知らせ

- ※ 夏休み中も毎日の検温と、記録をお願いします。
- ※ 8月19日(金)の登校日に、「感染症予防 健康観察カード」を待ってきてください。
- ※ 口の中を清潔にすることは、むし歯予防はもちろんですが、病気の予防にもなります。食事の後は、歯をみがくよう声かけをお願いします。

1期の保健室利用状況 (7月20日現在)

内科的利用・・・329件
外科的利用・・・384件
その他の利用・・・67件

合計 780件です。

