



ほけんだより 7月

富吉小学校
保健室
令和6年7月1日

梅雨が開けたらいいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいと思います。もうすぐ始まる夏休みも、時間を有効活用して色々なことに挑戦してください。

熱中症から体を守ろう！！

「熱中症」とは、暑い場所や、湿度が高く、おしおしとした場所に長時間いると、体に熱がこもったり、体の中の水分が少なくなったりすることで、頭痛やめまいなど色々な体の不調が起こる病気です。熱中症にならないための方法を知り、日ごろから気をつけましょう。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、たちくらみ
- 足がつる
- 気分が悪い



ずずしい場所で休息をとり、水分と塩分をとりましょう。

さらに症状が進むと・・・

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 体がだるい
- 受け答えがおかしい



太い血管のある、首・わきの下・足の付け根を冷やす。症状がよくなるらないときは、救急車を呼びましょう。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか？



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！



❁ 歯と口の健康について学習しました！

5・6年

5年生は歯みがき大会に参加しました！テーマは「歯肉炎の予防」です。
6年生は、歯の汚れを観察し、正しい歯みがきについて学習しました。



3・4年

歯科衛生士さんに来ていただき、歯垢染め出し液を使って、歯の汚れを観察しました。
ピンクに染まった歯をきれいにすることができましたね！

2年

「はのよごれ」について学習しました。はみがき名人になるために、1週間はみがきチャレンジをします。
めざせ！はみがき名人！！



1年

「じょうずなはみがき」について学習しました。とっもしんけんにお話をきけていましたね。毎日の歯みがきで歯のおうさまを守ろう！

保護者の方へ

● 冷えによる体調不良に注意してください ●

教室での冷房を気温に合わせて稼働させます。教室の気温が下がりすぎないように気をつけていますが、体感温度の個人差などもあり、寒さや冷えを訴える児童もいます。柔軟に気温に対応できるよう、薄手の上着を1枚持ってくることで体を冷えから守れます。特に平熱が低め、痩せ気味、月経中の児童は上着を持つ習慣を身に付けることをお勧めします。

また、最近の食生活はどうでしょうか？アイスなどの冷たいものを口にする機会が増えていると思います。冷たいものを摂りすぎていると感じたら、温かい飲み物や汁物を食事に加えたり、お風呂では必ず湯船に浸かるようにしてみたり、体を温めることを意識してみてください。夏の暑さに負けず、元気に過ごせることを願っています。

