



保健だより

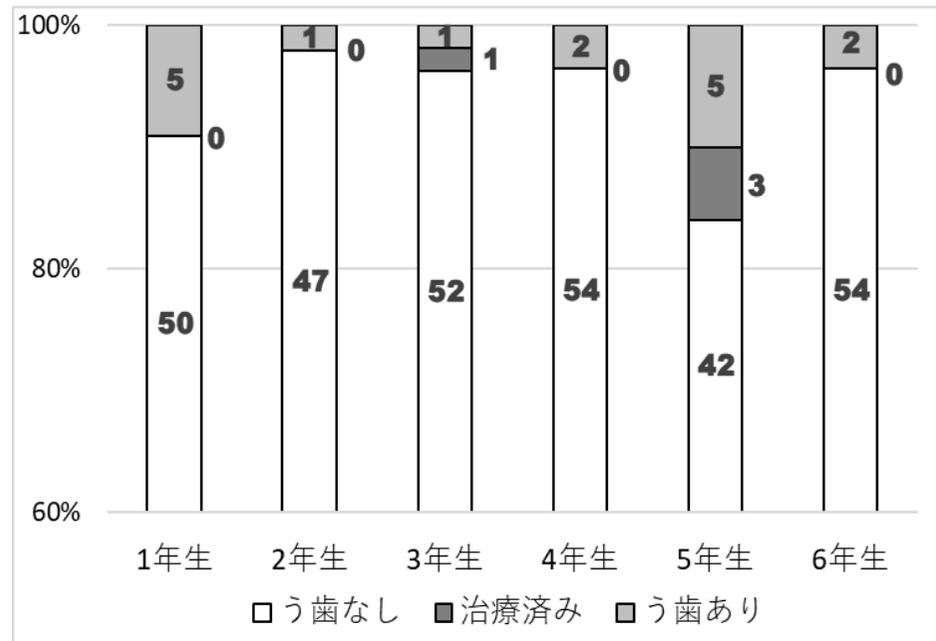
第 4 号
 令和6年7月1日
 古河第一小学校 保健室
 家族の人とよんでね。

梅雨に入り、ジメジメと暑い日が続いています。湿度が高い日は、熱中症に注意が必要です。今年の夏はどれほど暑くなるのか予想もできません。自分の命を守るために、熱中症対策を必ずしましょう。夏休みまであと3週間、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



歯科検診の結果から

6月12日と13日に、歯科検診を実施しました。古河一小的の結果は、下のグラフの通りです。全体的にみると、う歯(むし歯)がある人はとても少なく、きちんと歯を磨けている人が多いです。治療を済ませている人もいました。う歯がある人も、きちんと治療をすれば、う歯の悪化を防ぐことができるので、早めの受診をおすすめします。



これからも
 歯みがきを
 がんばって歯を
 大切にしていま
 しょう!



保護者の方へ 健康診断の結果と受診勧告について

健康診断の結果については、健康手帳でお知らせしました。ご確認の上、5ページと8ページに押印をお願いいたします。また、受診をお勧めするお子さんには「結果のお知らせ」を配付しました。これから夏休みに入りますので、受診・治療し、健康な身体で2学期をスタートさせましょう。なお、受診の際は必ず健康手帳を持参してください。病院で記入してもらいましたら、担任まで提出をお願いします。何かご質問等ありましたら、養護教諭 小川までご連絡ください。

7月の保健目標『熱中症に気を付けて生活しよう』



こまめに水分補給をしよう



外に出るときは
ぼうしをかぶろう



涼しいところで
ときどき休もう



3食バランスよく食べよう



すいみんを十分にとろう

教室で、冷房があたって寒いと感じる人は、薄い上着などを持ってきて、調節するようにしましょう。

※保護者の方へ

7月1日に配付した、熱中症対策についてのおたよりをご確認ください。

- ・登下校時に帽子を着用していない児童がみられます。ご準備と朝の声かけをお願いします。
- ・体調不良時は熱中症になりやすい傾向があります。無理をせず休養するか、体調で心配なことがある際はリーバーのコメント欄などでお知らせください。

冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ③

もんだい 暑い夏や運動したときに、汗をかくのは何のためでしょう?

- ① 服をぬらして涼しくするため
- ② 体温を調節するため
- ③ やる気をみせるため



こたえはうらがわ

一かげんきクイズの答え

水分ほきゅうはお水かお茶で

②



汗の一番大切な役割は、体温を調節することです。汗は蒸発するとき、体の熱をうばっていききます。体温が上がりすぎるのを、汗が防いでくれます。

水分不足で汗をかけないと、熱中症になってしまいます。暑い夏や運動中はとくに、こまめに水分をとりましょう。