

ほけんだより 7月

2021年
東小学校
ほけんしつ

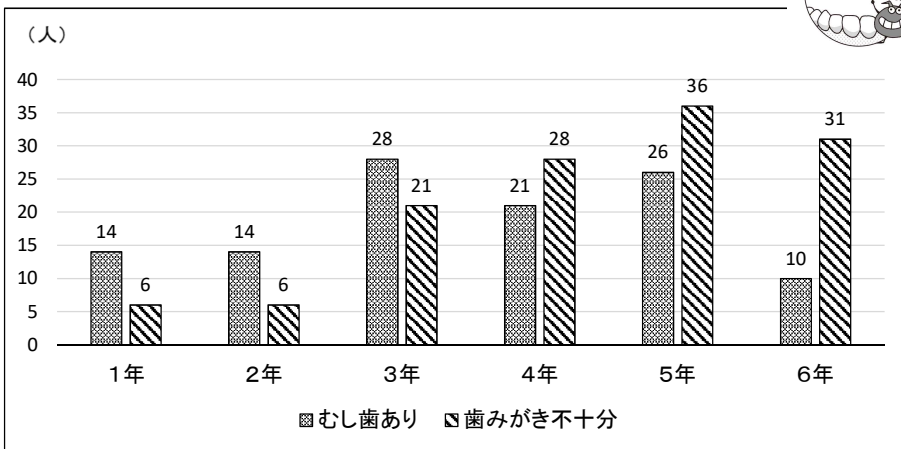
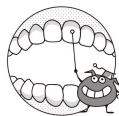
つゆが明けたらよいよ夏本番!

少し動いただけでも汗をかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。

エアコンのきいた部屋では、肌寒く感じることもありますね。上着があるといいですよ。

今年の夏も元気にのりきりしましょう。

歯科健診の結果より



今年度は、特に3年生以上のみなさんは、むみがき不十分の人がとても多かったです。むみがきは、やっ

ていても丁寧に見がけていないようです。口には、いつもマスクをすることに

なるので見えないし「まあいいや」となっている人はいませんか?

むみがきをする習慣は、しっかりとついている人がほとんどだと思います。

小学生になったら丁寧に1本1本おく歯までしっかりとみがく習慣をつけて

ほしいなと思っています。



1学期の保健室より

7月14日まで

★けがで来た人

492人

★病気で来た人

353人

1学期の途中で「緊急事態宣言」が出て、参観や遠足などがなくなり、普通の学習にも影響がありました。そんな中でちょっと体の具合が悪かったり、ちょっとけがをしてしまったりしたのか来室者が多い1学期となりました。

さあ、夏休みだ～！楽しく元気に過ごそう!

- 暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます!
- な** んどもこまめに水分補給
 - つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
 - バ** ランスよくなんでも食べよう
 - テ** レビやゲームは時間を決めて
 - に** っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう
 - ち** ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
 - ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
 - う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
 - い** つも早起きで今日も元気!

夏に多い感染症



どれも予防は、手洗いです!

手足口病

ヘルパンギーナ



プール熱

※お医者さんで診断を受けたら治るまで安静にしましょう。



「まさか!」に注意

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに!



水に入っているからプールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症