

ほけんだより

令和2年 8月 27日

新開小学校 保健室

2学期が始まり1週間が経ちました。まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですが、体調管理に気を付け2学期も元気よく学校生活を送りましょう！



夏の疲れから体を守るために・・・

排便をして スッキリしよう！

朝ごはんを しっかり食べよう！

太陽の光を浴びよう！



外に出て 体を動かそう！

お風呂で体を ゆっくり暖めよう！

夜は早めに寝よう！

熱中症の応急手当

熱中症の症状→

足がつる・気持ち悪い・めまい
頭痛・吐き気・手足のしびれ など

水分と塩分を 補給！



涼しいところで 休養！濡れタオルで体の表面を拭くのも効果的です。

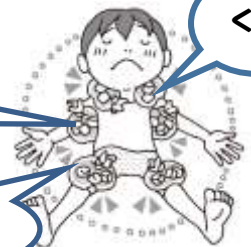


太い血管のある 場所を冷やす。

わきの下

足のつけね

くび



【こんなときは、すぐに救急車を呼んでください！】

自力で水分がとれない

意識がもうろうとしている

はっきりとした受け答えができない

自力で歩くことができない

何度も吐いた

けいれんを起こしている







熱中症を予防するためには、こまめに水分を摂るだけでなく日頃の生活の仕方も大切です！

睡眠を十分にとり、疲れをためない！ 偏った食事をしない！ 体調が悪い時は無理をしない！

※小学生に必要な睡眠時間は9～10時間です。

【9月 保健行事予定】

日にち 曜日	ないよう 内容	もものちゅういじこう 持ち物・注意事項 等
8月 31日(月)	しりよくさいけんさ 視力再検査…5・6年生	<p>*各クラスで視力検査を実施したのち、「B」以下の場合、再検査を実施しています。</p> <p>*「治療のお知らせ」は眼科検診終了後、治療が必要な児童のみ配付します。</p> 
1日(火)	しりよくさいけんさ 視力再検査…3・4年生	
2日(水)	しりよくさいけんさ 視力再検査…1・2年生	
3日(木)	しりよく ちやうりよくけんさ 視力・聴力検査 かがやき	
14日(月)	ないかけんしん 内科検診…1・4・5年生	<p>*「心臓検診」が追加になり「学年だより」等でお知らせしました日程に変更があります。</p> <p>変更点</p> <p>*1年生と6年生の日程変更</p> <p>*1・4年生に「心臓検診」が追加</p> 
15日(火)	しんぞうけんしん 心臓検診…1・4年生 ないかけんしん 内科検診…かがやき 2・3・6年生	<p>提出物</p> <p>「結核問診票」「運動器・脊柱側弯問診票」</p> <p>「心臓検診問診票」(1・4年生のみ)</p> <p>配付：8月28日(金) 回収：8月31日(月)</p> 
17日(木)	がんかけんしん 眼科検診…全学年	<p>*髪の毛が目にかからないよう、注意してください</p> 

なつやす 夏休みはみがきカレンダーを実施しました



「夏休みはみがきカレンダー」を見せてもらいました。休み中は、不規則な生活になりがちですが「1日3回歯みがきをすること」で、生活のリズムを作れたのではないのでしょうか。ご家庭での協力、ありがとうございました。

おうちの方からのコメント

みなさんの感想



朝は忘れがちなので、学校に行く日じゃなくても忘れられないようにしたいです。

夏休み中、歯みがきに取り組んで、歯がきれいになったように思います。

朝と昼は声をかけないと歯みがきをすぐしないことが多かったです。

朝・昼はできないと本人が言っていますが歯は一生使うのできちんとやるよう伝えました。



なんで1日3回みがくことがいいの??



そもそも、なんで1日3回みがくのでしょうか。それは「口の中に食べかすを残さないため」です。むし歯の原因は「食べかす」です。食べかすが口の中にいつまでもあると、むし歯ができやすくなります。そのため「食べたらみがく」＝「1日3回みがく」が大事なんです。おやつを食べた後も、歯みがきをすると、もっとむし歯ができにくくなります!