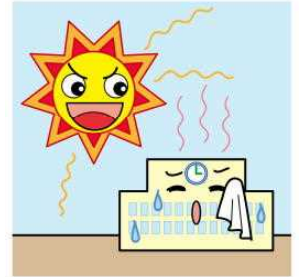


## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！

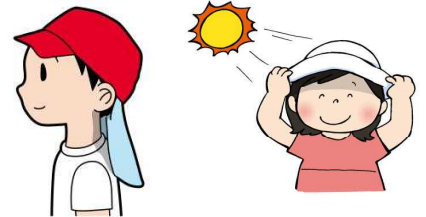
地球温暖化の影響で、年々夏の暑さが増し、今年は梅雨の時期から猛暑が続いています。これからの夏は、今までやってきた行事やスポーツ、仕事などのやり方を見直す必要がありそうです。学校もいろいろな場面での熱中症対策を考えています。みなさんも一人一人ができる対策を実行して欲しいと思います。



### 熱中症対策のポイント

#### ◆登下校中は・・・

- 帽子や日がさで、日差しをさげよう
  - ・帽子は首の部分もかくれる、つばの広いものがオススメ！
  - ・帽子の後ろにタオルをはさんでも。
  - ・日がさは、近くの人顔にぶつけないように気をつけて。



- 途中の日かげで休憩をとり、水分補給を
  - ・水筒には水を多めに入れて、下校前は水道の水を補充しておこう。
- マスクははずしましょう



#### ◆運動するときは・・・

- 運動する前に水分補給、運動中も15分ごとに休憩、水分補給
- 1時間以上の運動や多量の汗をかくときは、ナトリウム（塩分）もとりましょう
  - ・スポーツドリンクにはナトリウムや糖分が含まれていて便利ですが、取り過ぎに注意！
  - ・塩あめ等も取り過ぎに注意！
 （1時間以内の軽い運動なら、食事からの塩分で十分です。）

#### ●運動中や運動後に、手足を冷やすのが効果的

- ・水を入れたバケツを用意し、手のひらや腕、足を入れて冷やす。
- ・水道水で、手や腕、顔を洗う。
- ・冷やしたタオルで首や体を拭く。



#### ●汗のしまつももしっかり！

- ・ハンカチやタオルで汗をふこう。
- ・Tシャツや下着の着替えを持ってきて着替えてもよい。



#### ◆生活の中で・・・

- 睡眠をじゅうぶんとる
- 食事をしっかりとる
  - ・朝食をぬくと、塩分と300mlの水分が不足することになる。



# 6月から7月にかけての保健活動の報告

## 【歯みがきカレンダー】 6月4日～6月11日

今回は保健委員会でイラストを募集して作りました。楽しくぬりながら歯みがきができましたか？

感想やメッセージを紹介します。

### 感想

### 家の人からはげましメッセージ

はとはのあいだをちゃんとみがくことができ  
さいきは、はがきれいになりました。きれい  
になってうれしかったです。(2年)

どうしたら歯と歯の間、はぐきとつながって  
いるところがきれいにみがけるか、歯ブラシの向き  
など考えながらいっしょにやっていきましょう。

家に歯垢がついているところが赤くなるえきが  
あるので、それを毎日やりました。やっていた  
ら赤くなるところがへりました。(4年)

みがけている所とみがけていない所を確認してみま  
した。歯みがきが前よりレベルアップしました。  
これからもがんばろう。

5分以上歯を磨くことができました。磨く時間  
が長いほど、口の中がスッキリすることがわか  
りました。(6年)

さいきん最近ではデンタルフロスを使って歯と歯の間の、歯  
ブラシでは絶対に届かない部分もていねいに磨い  
ていました。

## 【歯科教室 (3年、5年)】 6月27日



歯科衛生士さんに歯のことを教えていただき、歯垢の染め出し  
をしました。  
全体的にうすく染まってしまう子が多く、中には  
べったりと赤く染め出された子も。  
特に前歯の根元に近いところが、ほとんどの子が染  
まっています。そんな中で、ほとんど染まらな  
かった子が数名。「しあげみがきをしてもらっている。」  
と教えてくれました。



## 【みんかつチャレンジ】 7月4日～7月8日



みんかつチャレンジ期間中  
に、大仁地区3小中学校の  
保健委員会で作ったした動  
画を、3校の昼の放送で流し  
ました。  
大仁小ではアンケートの  
結果と、「正子さん」と「さ  
かおさん」「お母さん」の会話  
で睡眠の大切さを伝えまし  
た。

★今後、提出してくれた『みんかつチャレンジカード』を3校の  
保健の先生が見て指導につなげていく予定です。

