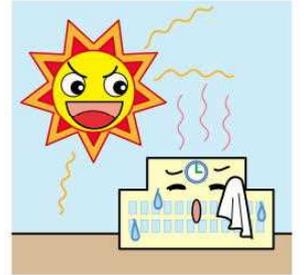


7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！

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ます。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みよう。

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)

磨けている所と磨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)

さいきは最近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。

