

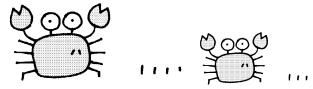


# ほけんだより 7月

新しい学年が始まったと思ったら、あっという間に夏休みが近づいてきましたね。毎日暑い日が続いていますが、体調をくずしていませんか？  
早寝・早起きを心がけ、1学期を元気にしめくりましょう！

平成29年 7月 3日  
浦和大里小学校 保健室

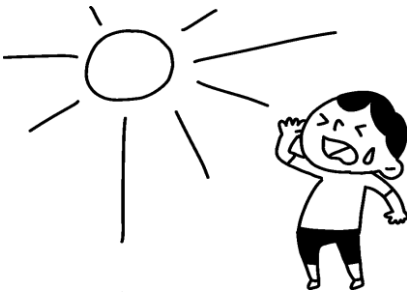
## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！



暑く湿度が高い環境や、運動などで汗をかきすぎて体が水分不足になったり、体温が高くなったりして、体に様々な障害がおこることを熱中症といいます。主な症状は、めまいや頭痛、手足のしびれ、吐き気などです。重症の場合には意識がなくなり命に関わることもあるので注意が必要です。

### ねっちゅうしょう お かんきょう 熱中症が起こりやすい環境

熱中症は日差しが強い屋間に、最も起こりやすくなります。また、湿度が高い日や、風通しが悪い屋内でも起こるので注意しましょう。



ひさしが強い屋間



しつど たか 湿度が高いとき

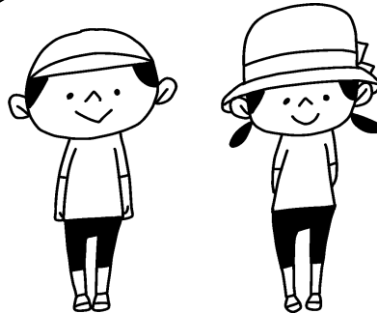


お あつ おくない 蒸し暑い屋内

### ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために



こまめな水分ほきゅう

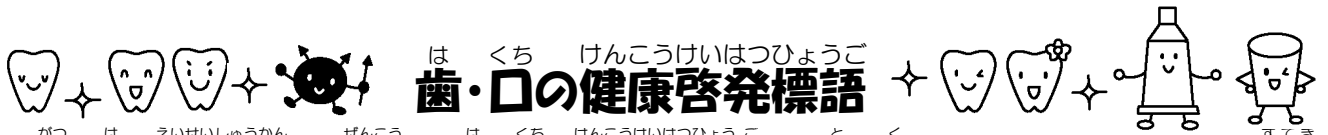


ぼうし 帽子をかぶる



こまめに休けいする

☆ 体を暑さにならすことも大切です。気温が高くなり始めたら、運動で汗をかいて体を暑さにならしめましょう。短時間の軽い運動からはじめて、日ごとに運動量を増やすことで暑さへの抵抗力をつけることができます。でも無理は禁物。汗をかいたら水分ほきゅうを忘れないようにしましょうね。



# は くち けんこうけいはつひょうご 歯・口の健康啓発標語

6月の歯の衛生週間に、全校で「歯・口の健康啓発標語」に取り組みました。みなさんととても素敵な標語を考えてくれました。代表に選ばれた6名の作品を紹介します。

- はみがきは おくばもみがく しっかりと 1年4組 藤本 奈音さん
- はをみがけば 心もぴかぴか むしば0 2年3組 内田 錦さん
- シャカシャカシュ きれいにみがいて むしばなし 3年2組 源原 由埜さん
- よくかむと だえきが出てきて 歯がじょうぶ 4年4組 谷 宥輝さん
- きれいな歯 Y(よく)K(かんで)M(みがいて)で ほら笑顔 5年3組 栗原 未紗さん
- むし歯やだ だから毎日 歯をみがこう 6年2組 浅野 大地さん

## は けんこうきょうしつ かいさい 8020歯の健康教室が開催されました

6月8日(木)に歯科衛生士の大政先生、宮崎先生、教育委員会の小池田様をお迎えし、1~3年生を対象に『8020歯の健康教室』が開催されました。

お二人の衛生士の先生には、プラークやそれぞれの歯の役割について、また具体的な歯みがきの仕方について、とても大きな歯の模型を使って教えていただきました。



## なつやす もうすぐ夏休みです♪

いよいよ今月末から夏休みが始まります。今年も保健室からの夏休みの宿題は2つです。

### その1 夏休み健康カレンダー

夏休みの最後の1週間(8月22日~8月28日)、朝起きた時刻・夜寝た時刻・朝ごはん・歯みがき(朝・昼・夜)の4つの項目をチェックします。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、健康カレンダーで規則正しい生活を心がけましょう。

### その2 治療済みの元気印



春の健康診断の結果、受診のお知らせをもらった人は、時間のある夏休みの間にお医者さんにみてもらいましょう。受診結果は、担任の先生に提出してくださいね。



## 保護者の皆様

先月はお忙しい中、浦和大里小歯の衛生週間の取組にご協力いただき、ありがとうございました。カラーテストでは、去年より上手にみがけていたお子さんが多く、嬉しく思いました。

小学生のうちに、食後の歯みがきの習慣と、正しい歯みがきの仕方を身につけることができるよう、引き続きご家庭でもご指導のほどよろしく願いいたします。

すこやか委員会では歯科医師の中川路先生に『歯が並ぶわけ』という演題で、きれいな歯並びのために日頃の習慣で気をつけるべきことなどをお話しいただきました。お忙しい中ご出席いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

