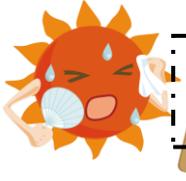
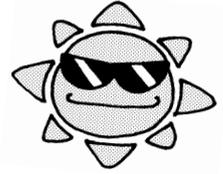


ほけんだより

第3号

令和3年5月11日
北鯖石小学校 保健室



夏はすぐそこ！！熱中症対策を忘れずに！

5月に入り、天気の良い日が続く気温も上昇しています。身体が暑さになれていないこの時期は、熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防として、**5月13日(木)～10月1日(金)**の期間中、次のようにいたします。

○学校での水分補給のため、お子さんに水筒を持たせていただいてもいいです。

・中身は水かお茶をお願いします。氷は可です。※水筒には記名をしてください。

○活動や天候に応じて汗ふきタオルを持たせてください。



熱中症予防の5つのポイント！

① 喉が渇く前に、こまめに水分補給

体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下します。

② たくさん汗をかいたら塩分も取る

水分は、塩分も一緒に取れるスポーツドリンクがおすすです。激しい運動を長時間行った場合は、経口補水液で効率よく塩分を摂取しましょう。

参考資料) 熱中症を予防しよう、スポーツ振興センター、<https://www.jpnsport.go.jp>

③ 長時間の運動は避けこまめに休憩をとる
30分に1回が理想的です。

④ 体調が悪い時は無理せず体を休ませる
無理をすると熱中症が重症化します。

⑤ 日々の生活習慣を整える

睡眠不足や朝食欠食は、体調不良の原因となります。

～5月の健康診断の予定～

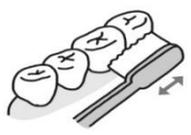
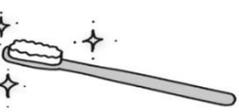
期日(曜日)	対象者	実施項目	注意事項
5月12日(水) 13:15～	全校児童	内科健診及び 水泳前健康診断	・中沢(なかざわ)先生が診ます。
5月20日(木) 13:20～	1・3・5年生	耳鼻科検診	・近藤(こんどう)先生が診ます。 ・前日の夜に、耳垢そうじをしておきましょう。
5月26日(水)	全校児童	歯科検診	・石川(いしかわ)先生が診ます。 ・当日の朝、仕上げみがきをお願いします。

フッ化物洗口がはじまります！

フッ化物洗口が5月19日(水)より始まります。毎週水曜日、1年間で35回実施する予定です。子どもたちの健康な歯を一層守るための取組として、全小・中学校においてフッ化物洗口を実施しています。フッ化物洗口は、歯質を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。ご理解、ご協力をお願いします。尚、フッ化物洗口を希望されなかった児童は、水うがいをを行います。

6月4日から歯と口の健康週間があります。今のうちから、正しい歯みがき習慣を身に付けておきましょう！！

正しい歯みがきで、健康な歯に！

<p>⊗ ゴシゴシと強くみがく。</p>  <p>軽い力で、こまめに歯ブラシを動かすことが基本です。</p> 	<p>⊗ 毛先の開いた歯ブラシを使う。</p> <p>うしろから見て、毛先がはみ出している</p>  <p>歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。</p> 	<p>⊗ 歯ブラシだけでみがく。</p>  <p>歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。</p> 
---	--	--

7つのまちがいを探そう！

※こたえは ほけんしつ前 けいじばんで 見てください☺

