



令和3年6月30日
横浜市立元街小学校
保健室

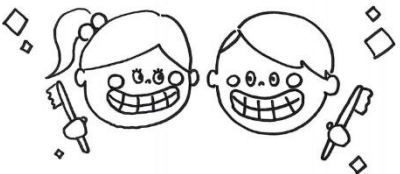
本格的な梅雨の季節となりました。子どもたちは時折見せる晴れ間に大喜びで、お散歩や外遊びをおもいきり楽しんでます。梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しくすごしていきたいと思えます。もう少しで7月に入り、みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐです。心も体も健康ですごすことができるよう、どんなことに気をつければよいか、それぞれがしっかり考えて、ぜひ実践してみましょう。



7月8日(木)は、はみがき検査です

ぜんがくねんたいしょう
全学年対象です！

はみがき検査は、みがき残しのない上手なはみがきができているかを、歯科衛生士の方にみてもらう検査です。きちんと検査ができるように、検査当日の朝は、はみがきをわすれないようにしましょう。結果は健康手帳に記入し、9月の計測の結果と一緒に家庭へ持って帰ります。



きれいにみがけている「A」をとるためには、毎日のていねいなはみがきが必要です。はみがきカードは、6月28日(月)から取り組んでいます。「ほけんだより特別号」にAをとるための秘訣をのせました。参考にしながらはみがきをがんばりましょう。



保護者の方へ

健康手帳の返却・回収について

春の定期健康診断が全て終了しました。結果を記入しました健康手帳を、重要書類入れに入れ、ご家庭に返却いたします。今年度の健診結果の部分をご覧ください。4,5ページの該当学年のところで、歯科検診の結果のページに捺印をお願いいたします。

返却日 7月8日(木)

回収期間 7月9日(金)～15日(木)まで



健康手帳は学校保管ですので、ご覧になりましたら速やかに学校へ返却してください。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。



これから暑くなる季節に気を付けたいのが…「熱中症」です！

熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。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。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上ししょう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

どうして人間は汗をかくの？

汗ってベタベタするから嫌い。
悩み相談 汗をかき意味ってあるのかな？

回答者 ウサギくん

何を言っているんだい！ 僕たちは汗をかかないから、とっても暑さに弱いんだ。人間は汗で体温調節ができるからうらやましいな。

汗はからだの中の熱を外に出して、体温調節をする大事な役割をしています。では、上手に汗をかくには…

- エアコンは28℃くらい
 - 適度に運動をする
 - めるま湯につかる
- 汗をかいて、暑さに強いからだづくりをしたいですね。

☆体調が悪くなったら、我慢しないで早く休みます。症状によっては病院に行くこともあります。

☆周りにぐあいが悪くなったお友達がいたら、近くにいる大人にすぐに教えてください。

【熱中症にならないために！】



こまめに水分をとろう。
のどが渇く前にとろう。



日かげで休もう。



睡眠をしっかりとろう。
睡眠でしっかり疲れをとることが大切です！



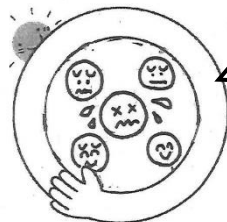
食事をしっかりとろう。
元気な体を作るのに必要です。



体調の悪い時は運動をひかえよう。



ぼうしをかぶろう。
登下校中や休み時間も！



テレビ朝会で熱中症予防レンジャーからお話がありましたね。鼻降口に熱中症予防レンジャーを掲示しておきます。レッドの時は、外遊び禁止です。ロング昼休みは、途中、全員で休憩をとることになります。放送の指示をしっかりと聞きましょう。

運動に望ましい服装

運動に望ましい服装は、うすくて風通しがよく、あせを吸う素材のものです。剣道の防具など風通しの悪い服を着ていると、熱がにげにくく、体温が上ししょうるので要注意です。休けい中は防具をゆるめて、熱をにがすようにしましょう。

日差しが強い場合は、必要に応じてぼうしをかぶって、日差しからの熱を防ぎましょう。紫外線対策として日焼け止めクリームもつけるとよいでしょう。また、気温やしつ度が高い場合は、無理をせず運動をひかえることも大切です。



日差しがある場合は、ぼうしを

うすくて、風通しがよく、あせを吸う素材のもの

