

# ほけんだより

令和3年7月1日 幸町小学校  
ほけんしつ

保護者の皆様へお願い  
お子さん向けの文章もありますので、一緒にお読みください。

いよいよ夏本番、登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。熱中症には十分気をつけましょう。また、外の暑さとエアコンのきいた部屋の涼しさによる温度差で体調を崩さないようにしましょうね。  
1学期も残り2週間ほどとなりました。終業式の日まで元気に過ごすごことが出来るように体調管理をしっかりと行いましょう！引き続き手洗いも忘れずに。

## 熱中症！ないやういのはどんな日…？

- ☼ 日差しが強い日 ☼ 気温や湿度が高い日
- ☼ 前日よりも急に気温が上がった日
- ☼ 風の弱い日
- ☼ 梅雨明け直後は特に要注意！！

## ◇ 上手に水分補給をする

- ☆ こまめに水分をとる。
- ☆ 運動するときは運動の前、途中、後にも水分をとる。



## ◇ 夏も下着着用、外では帽子をかぶる

- ☆ 下着が汗を吸い取り、皮膚表面の汗が蒸発しやすくなります。

## ◇ 睡眠と栄養をきちんととる

- ☆ 睡眠をしっかりととること、3食しっかりとご飯を食べることは健康な生活を送るうえでとても大切なことです。

## ◇ 暑いときはマスクをはずす

- ☆ 暑いときは、まわりの人との距離を十分に保ってからマスクをはずすようにしましょう。

**「まさか！」に注意**

**熱中症**

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

## 忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

**絶対に目を離さないでください！**

## 保護者の方へ

### 歯みがきテストについて

歯みがきテストの実施にあたりまして、お忙しいところ御協力ありがとうございました。お子さんだけでなく保護者の方からも、「磨き残しが多く驚いた」などのコメントをいただきました。今後の歯みがきへの意識を親子で変えていけるきっかけになったらと思っております。時間がたつと今回の結果を忘れ、もともとの磨きぐせに戻りやすいので、ぜひ定期的に声をかけてあげてください。

学校歯科医の先生曰く、「低学年は自分で全部きれいにみがくのは難しい」とのことです。最後のチェックや仕上げ磨きなどで、むし菌・歯肉炎を予防していきましょう。今回の健診では、乳歯のむし歯が多く見つかりました。生え変わるからと放置することなく、永久歯のむし歯とともに、早期受診をお願いいたします。