令和５年６月３０日
安中市立磯部小学校
保健室　No. 5

❁今月の保健目標「夏を元気に過ごそう」❁

　湿度が高く、むし暑い日が続いています。暑さに負けずに一学期を乗り切ることができるように、早寝早起き朝ごはんや、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

１学期健康診断が終了しました

　１年生の心電図検査の結果については、まだ届いていませんが、それ以外の項目については各ご家庭に**「けんこうれんらくぼ」を通して健康診断結果をお知らせする準備ができました。**「けんこうれんらくぼ」を配布いたしますので、お子さんが持ち帰りましたらご確認いただき、一学期の欄に押印し、学校へお戻しください。

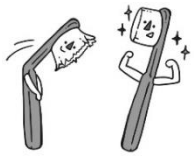
※けんこうれんらくぼの返却は７月６日（木）までにお願いいたします。

～受診のおねがい～

　定期健康診断の結果から、5月中旬に受診が必要な児童へ「受診のおすすめ」を配布させて頂いています。眼科については、視力B以下の受診対象児童のうち３５名から受診報告書を頂き、歯科については、１９名から受診の報告書を頂きました。保護者の方にはご協力頂きありがとうございます。これから受診予定のご家庭も早めの受診をよろしくお願いいたします。

歯みがき大会が行われました

　5年生を対象に実施している歯科保健指導、「歯みがき大会」を行いました。今年度はコロナ禍で中止していた歯みがき、フロスの実習を行うことができました。学校歯科医の今井先生にも参観して頂き、磨き終わった後に舌の先で歯を触り、しっかり磨けているか自分でチェックできる事を教えて頂きました。歯の表面がつるつるになるまでしっかり磨きましょう。



夏本番に向けて

　むし暑い日が続いていますが、これからが夏本番です。外に出るときは帽子をかぶっていますか？水分は喉が渇く前にとっていますか？汗ふきタオルは持っていますか？早寝早起き朝ごはん、こまめな水分補給などの取り組みで熱中症は予防することができます。また、屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まりますので、マスクをはずし、熱がこもらないようにしましょう。工夫をして、健康で快適な夏を過ごすことができるようにしましょう。

水筒と帽子を忘れずに！

＼寝苦しい夜に試してみよう／

簡単にできる安眠アドバイス

寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく

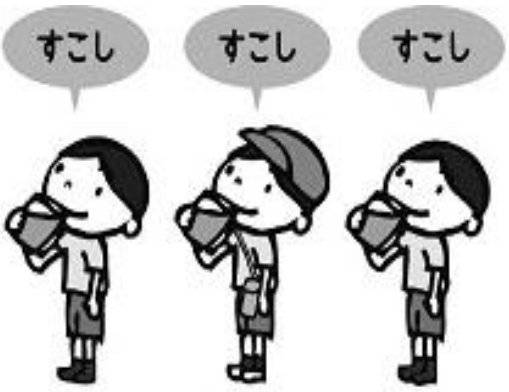
アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする

冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する

寝る１時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

すいぶんほきゅうをすること、あせをふくこと、あつい夏をかいてきにすごすために、どちらもたいせつですね。みなさんはできていますか？

☆すいぶんほきゅうのコツ
・こまめに＋すこしずつ
・のどがかわくまえに



☆あせをかいたらすぐにふこう！
まいにちきれいなタオル・ハンカチをもってきましょう。

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは、
汗だけでなく
汚れも出ます。
肌着は汗や汚れを
吸収するので、
肌をせいけつに
保つことができます。

《体温を一定に保つ》
汗は肌着に
吸収されることで
蒸発しやすくなります。
蒸発するときに
体温が下がるので、
体温を一定に保つ
効果があります。

雷から自分を守るための行動

木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。

建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。

避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。