

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 令和元年5月31日発行 第3号



6月の保健目標

健康な歯をつくろう。梅雨時を健康にすごそう。

さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【6月のさわやか週間】

6月3日（月）～6月7日（金）

ハンカチをもつ習慣を身につけよう！

5月の結果

「さわやか賞」5・6年生
「努力賞」2・3年生

ハンカチは前日に準備して、毎日忘れないようにしましょう！

☆今月の保健関連行事☆

日時	内容	対象学年
6月6日（木）9：00までに回収 ※1次未実施者及び異常が見られた児童のみ対象です。個別にお知らせします。	尿 2次検査	1, 4年生
6月21日（金）	薬物乱用防止教室	5, 6年生
6月26日（水）	歯科指導	2, 5年生

◎ 薬物乱用防止教室と歯科指導については、次号ほけんだよりで紹介いたします。

【保護者の皆さまへ】

児童の健康診断が無事に終わりました。提出物のご協力、ありがとうございました。現在、各検査の結果を随時配付しているところです。もし、受診が必要な場合は、早めに医療機関にて、治療または状態の確認をしてください。受診後は「受診結果報告書」を学級担任へ提出し、結果をお知らせいただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

あじさいが美しい、梅雨の時期になりました。最近では急な気温や湿度の変化のため、疲れやすいのか体調を崩す児童が見られてきました。暑さや寒さを衣服で調節して、体調に気を付けましょう！また、運動後の汗を拭けるようにハンカチやタオルを身につけて、心も身体もさっぱりできるようにしましょう◎



だ液のはたらきについて知ろう！

みなさんは、普段生活している中でだ液について考えたことがありますか？だ液にはいろいろなよい働きがあります！だ液のはたらきを知ってたくさん出せるように、噛むことを意識してごはんを食べましょう。

【唾液のはたらき】唾液は1日に1.5～2Lも出て、口の中を潤しています。

- ① 食べ物と混ぜると胃が消化しやすくなる。
- ② 口の中の食べかすを洗い流して殺菌する。
- ③ 溶けた歯の表面にミネラルを届けて修復する。（再石灰化）
- ④ 口の中のpHを一定に保ち細菌の繁殖を防ぐ。
- ⑤ 舌や口の粘膜をなめらかにして、発音をスムーズにしたり食べ物をのみ込みやすくしたりする。
- ⑥ 食べ物の味を舌の味らいに届ける。



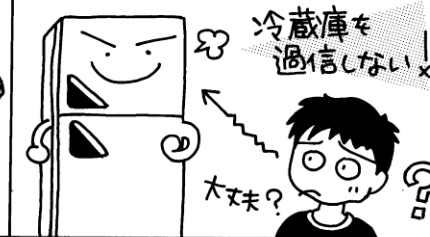
梅雨時の生活。こんなところに気を配ろう。

体を清潔に。気持ちよく過ごそう
湿気が多く、ベタ々季節...
突然の雨にうたわること...



替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

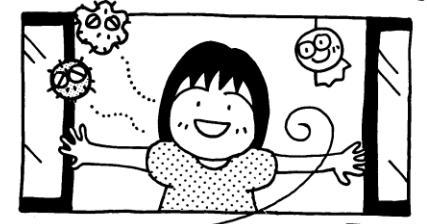
食中毒に注意しよう
予防の基本は手洗いですが、
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。



冷蔵庫を過信しない！

大丈夫？

晴れた日を有効に使う
窓を開け風を通してカビ予防。



外に出て体を動かすと、
心もスッキリ、ストレス発散。

裏面もあります。ご覧ください。

5/20 1年生 食育指導

大洋保健センターから栄養士さんと保健師さんが来てくださり、朝ごはんの大切さや役割について学びました。また、三色食品群の働きを知り、この日の給食の献立の食材を自分たちで三色に分けました。



←朝ごはんを食べることでおこる、体のなかの動きについてお話を聞きました。朝ごはんを食べることは、1日を元気に



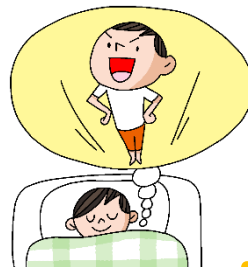
にすごすことができるための「準備体操」の役割をしてくれています。

→みんなであごの動きを確認しています。よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。



←ごはんだけではなく、運動と睡眠も大事です！夜の10時～2時の間に、ぐっすり眠れていると「成長ホルモン」が分泌されて身体を大きくしてくれるそうです。

そのためには夜の9時頃までに眠るといいですね。



つゆ じき ねっちゅうしょう ちゅうい 梅雨の時期の熱中症に注意しよう！

熱中症は、7月下旬から8月上旬にかけて急増しますが、湿度が高く、気温が上昇し始める6月も熱中症になる危険があります。湿度が高いと汗が乾かず、体の熱がこもりやすくなります。暑さに体が慣れていないことも原因の一つです。

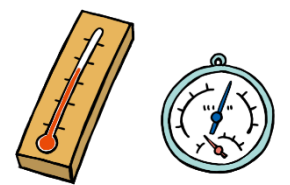
運動をするときは、体調を見ながら、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。

熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度	気分が悪い、ボーっとする	(熱失神)		
	めまい、立ちくらみがある		すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。	
	手足がしびれる		手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。	
重症度Ⅱ度	筋肉のこむら返りがある(痛い)	(熱けいれん)		
	頭がががする(頭痛)		涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。	
	吐き気がする・吐く			
重症度Ⅲ度	体がだるい(倦怠感)	(熱疲労)		
	意識がなんとなくおかしい			
	意識がない		(熱射病)	
	呼びかけに対し返事がおかしい			熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。
	体がひきつる(けいれん)			
まっすぐに歩けない・走れない				
体が熱い				

こんな日はとくちゅうい特に注意！

① 高温・多湿のとき
※教室の温度計・湿度計を確認しましょう。



② 風が弱いとき
または無いとき



③ 急に暑くなったとき

