

ほけんだより 7月

令和6年7月12日 阿村小学校保健室 No.6

もうすぐ
夏休み

熱中症対策を忘れずに!

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、夏休みももうすぐ。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょうか。楽しみですね!



そして、夏の始まりといえば、やっぱり熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意。からだ暑さになれていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいのです。とくに、つかれていたり、調子が悪くなかったりするときは「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないこと。こまめに休けいをとることも必要です。長いお休み、元気で楽しくすごしましょう!

あつさをのりきる! 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

水分ほきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



保護者の方へ

現在のむし歯治療率

今年の歯科検診の結果、阿村小学校でむし歯のあった児童は、31人でした。6月中旬に歯科検診の結果を配付し、現在までに歯科受診しむし歯を治療したお子さまは4人です。治療率を出すと右記のとおりです。お忙しい中、時間を割いて歯科受診していただき、ありがとうございました。

13%

(7月11日現在)

治療が必要な人

あと27人

昨年度と比較すると、むし歯のあった児童の数も減少しており、7月現在の治療率もあがっていました。保護者の方の健康課題に対する意識向上を実感し、ご協力に感謝しています。来週から長い夏休みに入ります。ぜひ、むし歯が見つかったご家庭は、夏休みを利用しての歯科受診をお願いします。

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です!



はみがきカレンダーの取組ありがとうございました

先月のはみがきカレンダーの取組、お世話になりました。保護者の方がコメントをくださったご家庭もあり、嬉しく思いました。夏休みは、カードを使用して『生活カレンダー』の取組を実施します。詳細は、終業式に配付する保健だよりに載せますので、そちらをご覧ください。ご協力をよろしくお願いいたします。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷房が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

