

ほけんだより7月号

海東 小 ほけん室

令和5年7月10日



★年々暑くなっています！「熱中症」を予防しよう！

- これからは30度以上の暑さや、夜も25度以上になる日があります。
- いつも以上に早ねをし、クーラーを適切に使って、睡眠が十分とれるように！
 - 朝ごはんも、ごはん、パンだけでなく、野菜やタンパク質などの栄養のあるものをしっかり食べよう！適度に汗をかくなど、暑さに慣れることが大事！



高温のときの運動と手当て



★31度以上のときは、
はげしい運動はしない
(体調が悪い人は、無理をしない)

★35度以上のときは
運動はしない
(危険！暑さ対策をおこなう)

救急の手当て



★首、わき、大腿部を冷やす
★食塩水、スポーツドリンクをのませ、病院を受診するか救急車を呼ぶ



- ※熱中症 警戒アラートを、室内外の運動のときの参考にしましょう！
- ※外に出る時は、木陰を歩き、帽子の着用、こまめな水分補給をしよう！

★栄養バランスのとれた食事をとろう！

熱中症を予防するには、食事からの栄養が欠かせません。
赤(肉)・さかな・海藻・牛乳・ヨーグルト)・黄(ごはん・パン・めん・砂糖・油)・緑(野菜・くだもの)をバランスよく食べよう！



★ゲーム、SNSの長時間使用に注意！

- ゲーム機やスマホ・タブレットの使いすぎによる健康への被害が増えています。
- 強い光による目の疲れや肩こり、運動不足や体力の低下
 - 脳の興奮による睡眠の質の低下、すいみん時間の不足や生活リズムの乱れ
 - 長時間 使用することによるコミュニケーションの低下、依存症
- ※続けて使用するのは30分まで、また、寝る1時間前にはやめましょう！

※ルールを守ることができるよう親御さんが確認してください。

メディアのルールを決める



見る時間を 家族と決める



見ながら宿題をしない



宿題や準備を終わらせてから



見る時間をまもる

★ていねいな歯みがきを！

全クラスで歯垢の染め出し、えんぴつの持ち方でのブラッシングを行いました。
むし歯や歯周病の原因菌を減らしましょう。
3年生以上でデンタルフロスも使いました。



※保護者の皆様へ

家族はみがきカレンダーへのご協力ありがとうございました！！