



すこやか

令和4年7月6日
合志小学校保健室
文責：吉廣みゆき
No.4



もうすぐ七夕ですね。いろいろなところで短冊にねがいごとを書いてあるのを目にしますが、先日『サザエさん』で「七夕のねがいごとは、はたおり上手なおりひめさまに、なにか上手になりたいことをいのるものだ」と言っていました。うちの3才の子が、保育園の短冊に書いたのは『ケーキ屋さんになりたい』でした。「ケーキ屋さんになるために、どんなことをがんばるの?」とたずねると「・・・ケーキをいっぱい食べる!!」でした(笑)。とりあえず、料理のおてつだいをがんばってもらうようにおねがいしました。みなさんがうまくなりたことって、何ですか?

『熱中症(ねっちゅうしょう)』に きをつけよう!

梅雨があけ、あつい日がつづいていました。『ねっちゅうしょう』にかからないために、合志小学校では、ねっちゅうしょうのきけんがあるかどうか、そとあそびや体育ができるかどうかを『かお』でみなさんにお知らせするようにしています。



合志小の
あつさ指数は
このみはりん坊で
はかっています!

『ねっちゅうしょう』の危険があるかは『あつさ指数』であらわされ、これは
①気温(くうきのおんど)
②湿度(くうきのしめりぐあい)
③輻射熱(たいようからのねつ)
の3つできまります。

あつさ指数が28をこえると、『ねっちゅうしょう』のリスクがたかくなるので、注意しなくてはなりません。

合志小学校では、あつさ指数が**28**になったら『あか』、**31**をこえたら『むらさき』のかおを、くつばこのところに出して、みなさんにお知らせしています。

*あつさ指数：日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の基準を参考にしています。



「そとであそべない?なんで?」と言う人がたくさんいましたが、みなさんの『命』を守るためです。これからも協力をおねがいします。

その症状
熱中症 かもしれません



注意!



たくさん
あせをかく



足がつる
筋肉痛



めまい
立ちくらみ



体温があがる

←頭痛(あたまがいたい)がおこったら、すでに熱中症のⅡ度(重症の一つ前の段階)です。病院でみてもらいましょう!

ご協力ありがとうございました

6月におこなった『合志小 歯と口のけんこうしゅうかん』へのご協力ありがとうございました！

歯みがきカレンダー
おうちの人からの
コメントより



おうちの人、歯を大切にしてほしいと思っていることがとてもよく伝わってきました。ありがとうございました！

- ・今日は何デーかな？と毎日確認しながら取り組むことができました。
- ・がんばりました。 ・よくできました。
- ・毎日兄たちとめあてを見てしっかりみがきました。
- ・まだまだみがき方が身につけていないようです。声かけをしながらいっしょにがんばります！
- ・もう少し歯みがきをていねいに行けるように心がけてもらいたいです。
- ・歯を大事にしてください。しっかりみがいてください。
 - ・一緒に歯みがきできなくてごめんね。
 - ・次もがんばってほしいです。

歯科検診の結果から ～～～おうちのかたへ～～～

今年も歯科検診が行われました。結果は受け取っていただけましたか？検診の時、近くにいる『歯垢』と言われる子どもが昨年よりも多かったです。（お知らせに〇がついていませんか？）

歯垢は、むし歯や歯周病の原因となる菌のかたまりです。歯ブラシでないと取れません。

おうちで一度、次のことをやってみてください。

- ①歯みがき粉をつけずに歯みがきをして
- ②透明のコップに入れた水で歯ブラシをすすぎます。

そのときのツバも一緒にいれとなお良いです。

白く濁っているのが、歯みがきで取れた歯垢です。保健指導でこれをやると、けっこう子どもたちは「うえ～」「もう一回歯みがきしたい！」と良い反応が返ってきます。

歯みがきは自分で自分の体を守るための大切な一歩です。小学生のうちは、まだまだおうちの方の見守りが大切な時期です。私もがんばります。いっしょにがんばりましょう！



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！