

ほけんだより

ほけんだより No.4
令和4年7月1日(金)
玉名町小学校 澤田

7月になりました。毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごせているでしょうか？じめじめと蒸し暑く、気持ちも体もうまく調節するのがむずかしい時期ですが、体の清潔と健康に気をつけて、明るく過ごしていきましょう。また、急に雨が降ることもあります。雨にぬれると風邪をひきやすくなりますので、ぬれないように工夫し、ぬれたときに使えるタオルや靴下を準備しておくといいですね。夏休みまで約1カ月となりました。元気に夏休みがむかえられるように、今のうちからしっかりと体調を整えておきましょう。



お家での「はみがき」できていますか？

本校では、感染症拡大防止の観点から、現在給食後のはみがきを中止しています。歯科検診が終わり、学校歯科医から指摘があったのは、磨き残しが多いことと、むし歯が多いことでした。小学生の6年間は乳歯から永久歯に生え変わるとても大事な時期です。乳歯だからといってむし歯を放置してしまうと、そのあとの歯並びに影響することもあります。磨きにくい時期ではありますが、今のうちからていねいに歯を磨くようにしておきましょう。どうしても時間がないときはうがいだけでもするようにしましょう。これからはもう一生お世話になる自分の歯を大事にしてほしいと思います。



夏バテは大丈夫？

生活習慣を
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないで、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



いくつ当てはまりましたか？

- 0個 これなら夏バテの心配もゼロ
- 1~2個 今のうちにできていないことを見なおせば大丈夫！
- 3~5個 これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
- 6~8個 このままではまずい！これでは夏バテ間違いなし
- 9個以上 もう夏バテでまわっているのでは？生活習慣を全面的に見直すべし！

熱中症

今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？(久しぶりではないか？)



当てはまる日は
気をつけよう！

※ほけんクイズはやすお休みです。次回お楽しみに。