

ほけんだより

ほけんだより No.4
 令和6年7月1日(月)
 玉名町小 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3週間となりました。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、現在給食後のはみがきを個人の判断で実施するようにしています。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。小学校の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。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。これからも一生お世話になる自分の歯を大事にしてほしいです。



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 もう夏バテでまいていいるのでは？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。次回をお楽しみに。