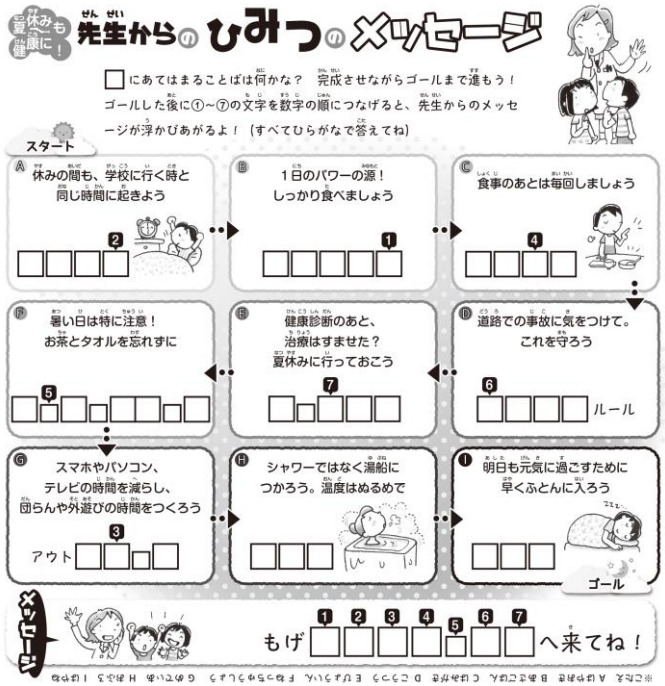
ほけんだより

夏休み特別号

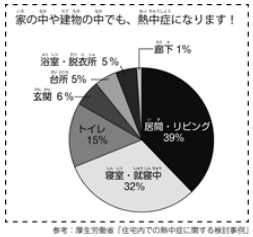
令和元年７月１８日
小天東小保健室

「小暑」を知っていますか？小暑は、「これから本格的な夏がきますよ」という合図の日です。今年の小暑は、７月７日でした。夏休み中もいつものように、しっかり食べて、しっかり寝て、暑さを乗り切る体力をつけて、元気に過ごしましょう。



熱中症

熱中症は、暑さや運動によって熱が出て体温の調節ができなくなっておこります。



熱中症かも？と思ったら…！

①涼しい場所へ移動する…

②からだを冷やす…首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

③水分・塩分を補給する…経口補水液やスポーツドリンク
0.1～0.2%の食塩水

熱中症にならないためには…？

①こまめに水分補給をする
…一度にがぶがぶ飲むのではなく、３０分おきに１回のどがかわいたと感じる前に飲む

②外に出るときはぼうしをかぶる

③規則正しい生活をする

④体調がわるいときは無理をしない

●おうちの方へ●

・４月から行ってきた各種健康診断にご協力いただきありがとうございました。今年度始まってすぐにインフルエンザの流行がありましたが、その後は欠席する子は一人もいませんでした。大きなけがもなく元気に過ごすことができて、うれしく思います。夏休みも規則正しい生活ができますようよろしくお願いします。

・今、給食後の歯みがきは鏡を見ながらやっています。歯ブラシがちゃんと歯や歯ぐきに当たっているか確認するためです。むし歯予防はもちろんですが、歯肉炎予防にもなりますので、ぜひ、夏休み中おうちでも継続して取り組んでいただけるとうれしいです。声かけをお願いできればと思います。