

「自分のため、人のために考動する笑顔いっぱいさしきっ子」

ほげんがもり 7月

令和5年7月
佐敷小学校
保健室 岩田

だんだんと夏らしい暑さになってきましたね。プール学習も6月から始まり、体がつかれやすくなっています。つかれをしっかりとるためにも、夜は早めねて体を十分に休ませましょう。また、夏を感じる食べ物（梅干しやキュウリ、スイカなど）を食べて、栄養をたっぷり取りましょう。



熱中症 重症度と対応

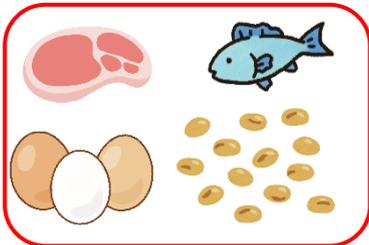
だっすいしょうじょう 脱水症状に気をつけて！

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

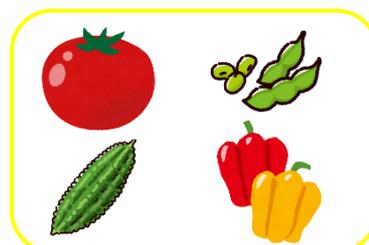
大人に比べて子どもは、体調を調節することが難しいため、脱水症状（水分不足）になりやすいです。のどがかわいていないときでも、時間や1日に飲む量を決めるなど工夫して、こまめに水分をとるようにしましょう。

夏バテにならないために・・・

「夏バテ」とは、体がだるい、食欲がない、疲れやすい、ね不足といった、夏の暑さによる体調不良をまとめた言い方です。ここでは、夏バテ予防に良い食べ物を紹介します。



赤のグループ
夏バテで弱った体の働きを回復してくれます。



黄のグループ
心身のストレスを和らげ、病気に負けない体を作ります。



～健康応援メニュー（歯の健康 4年生）～
6/22（木）に、歯科衛生士の山田先生と歯と口の健康について学習しました。歯ブラシの選び方や、正しい歯の磨き方を教えていただきました。