

ほけんだより

7月18日号

ここに響く言葉
 幸せを数えたら、
 あなたはすぐ幸せになれる。
 -ショーペンハウアー-



R5.7.18 No.10
 山都町立蘇陽小学校
 保健室
 おうちの人とよんでくださいね

6月はみがきカレンダー感想

6月のはみがきカレンダーでは、多くの人が1日3回の歯みがきに挑戦できていました。感想をいくつかご紹介します。

- 家でたくさん歯をみがけてうれしかった。
- もっと上手になりたい
- しっかり歯みがきできました。
- 意識的に取り組めた。
- 歯を磨いていない日もあったので、
 これからは毎日3回磨こうと思いました。
- 休日は起きるのが遅かったから磨けなかった。
- こういうのがあったから歯みがきをできた。



6月28日に実施された1年生の歯科教室では、しっかり磨けているか確認をしてもらうために、「おうちの人にぜひ、仕上げ磨きをしてもらってね」とのお話しもあっていました。毎日されているご家庭もあるとお聞きしています。実際にお子様のお口の中を見ていただくことで、歯肉や歯の様子が分かります。毎日の仕上げ磨きを1日でもできなかった時には「えっ！こんなに！」と衝撃を受けたことは忘れられません…(体験談)。お子様とのコミュニケーションの時間にもなりますので、ぜひ、一度お口の中を見られてください。



救急救命法講習会お世話になりました

みなさんのおうちの方々が夏休みのプール開放に向けていざというときに命を救うための講習会に参加されました。

暑さでバテていませんか

毎日暑い日が続きます。雨が降ったあとジメジメしていたり、太陽がしっかりと照りつけていたり、風が吹くと心地よさを感じたり。1日のうちにもいろんな感覚になりますね。

しっかりすいみん！
 夏バテをふせごう



あせつぷり→すいぶん+えんぶんほきゅう

なつやすい
 体温下げる効果あり



救えるいのち… AEDの使い方

- ①電源を入れる(※自動で入るものもあります)
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る
- ③AEDが心電図を解析し、除細動(電気ショック)が必要か判定する
- ④除細動(電気ショック)を実行する

AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、悪い結果につながることは決してないのです。いざというときに使用をためらわないよう、ぜひ覚えておいてくださいね。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

暑さの本番がやって来る！

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくなるとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。



今日の雲 どんな雲

こんな雲、こんな風があるときは

夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

外に出ていなくても、部屋の中でも熱中症になることがあります。部屋の中を涼しくした状態で過ごしてくださいね。

外では日陰の風通しの良いところで休憩

