



R7.7.18

No.5

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

デジタルデトックス



熱中症、水の事故を予防する行動を！

【熱中症から命を守る】

□喉が渴いていなくても、
水分補給

□暑さ指数31℃は、
原則運動中止

(参考：環境省 熱中症予防情報サイト)

【水の事故から命を守る】

□川や海ではライフジャケット

を着用(体にフィットするよう一番下の股ベルトから順に締めていく。正しく着用していないと、ライフジャケットだけが浮き、体は沈む)
※水が浅くても、危険あり

□いざというときは「浮いて待て」



歯科健診(各種健診)後の治療を よろしくお願いします

7月16日(水)までに、受診結果の用紙が未提出のご家庭に再度配付しています。行き違いがありますことご了承ください。

子供たちが元気に2学期をスタートできますよう、受診、治療をよろしくお願いします。

【歯科健診日当日欠席の場合】

■そよう病院(学校歯科医)へ事前連絡

■健診票の写しを持参

～夏休み中の受診をお願いします～



歯みがきの仕方を身につけよう

(染め出しブラッシング)

衣服やタオルの準備等ご協力ありがとうございました。歯垢を染め出すことで、磨く箇所が分かり、歯ブラシを小さく動かしながら磨くことができました。



歯みがきカレンダー

夏休みの歯みがきカレンダーを配付します。

朝起きてすぐ+食後の歯みがきをがんばりましょう(´▽`)/

熱中症予防のための行動

- 屋内ではエアコンを適切に使用。涼しい環境で過ごす。
- 屋外への外出はなるべく短時間。暑い時間を避け、日傘や帽子を活用する。
- こまめな水分・塩分補給を。
- 高齢者、子ども、持病や障害のある人、肥満の人など熱中症になりやすい人は特に予防を。身近な人は見守り、声かけを。
- 施設管理者やイベント主催者は暑さ指数を確認し、施設利用者やイベント参加者に熱中症予防を呼びかけて。

7月16日付熊本日日新聞電子版より

裏面：熱中症を疑ったときに何をすべきか

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

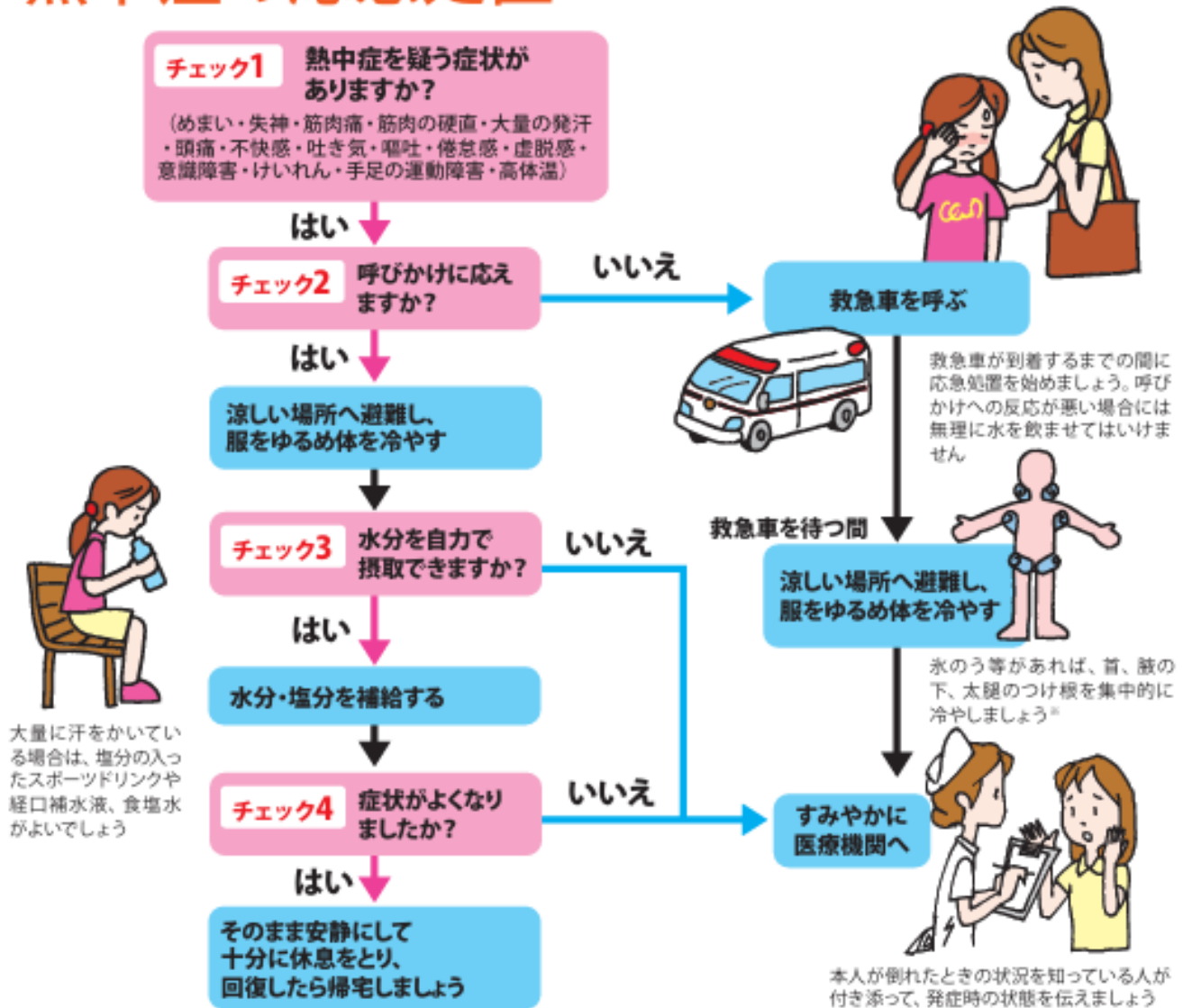


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

↑熱中症環境保健マニュアル2022より

こわい睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようなにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？