

にこにこ 7月

R4. 7. 4
 龍野小保健便り
 保健室 宗 小百美
 おうちのひとといっしょによんでください。

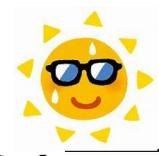
7月には「ナイスの日」(7月13日で7(な)1(い)3(スリー))という語呂合わせからきている。)があって、素敵なことを探す日だそうです。同じ事をやるにも「これイヤだなー」と思うより、「これをやると自分のためになる、ラッキー」と思った方が気持ち的にもいいし、成果が上がるといいう研究データもあります。

今年は、夏がいきなりやってきて、暑い日が続いていますが、素敵な事をたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!

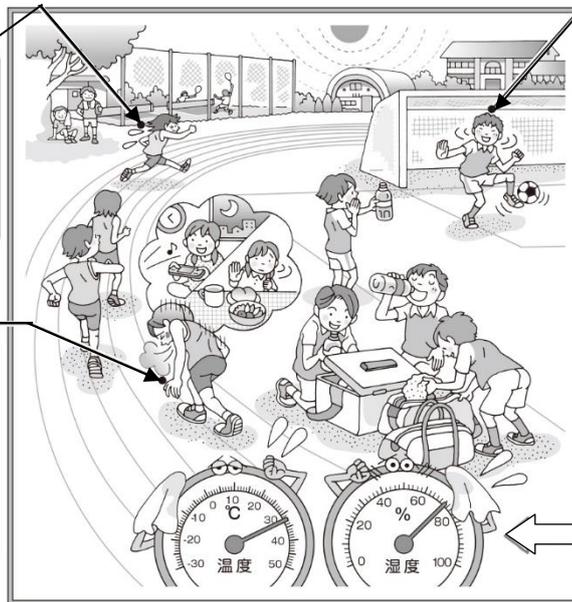


キケン! 過度な運動

暑い日には、はげしい運動は禁物です。こまめに休憩を取りましょう。

キケン! 体調不良

睡眠と朝食で生活リズムを整え体調を万全に。朝食からとる水分・塩分は熱中症予防には重要です。



キケン! 水分・塩分不足

運動する前に水分・塩分をとろう。運動中は、30分に1回は、スポーツドリンクなどで水分補給を

熱中症は湿度にも注目!

湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくくなってしまいます。

熱中症予防のために!



すいみんをしっかりとり!

疲れをためないことが一番です。

栄養バランスよい食事をとる。暑いからとあっさりしたものばかりではだめ!



汗をかくくらいの運動を日頃からしておくと、上手に汗をかいて体温を下げられます。



こんな症状は熱中症かも!



ズッ頭痛、めまい、顔のほてり

だるさ、吐き気



こむら返り



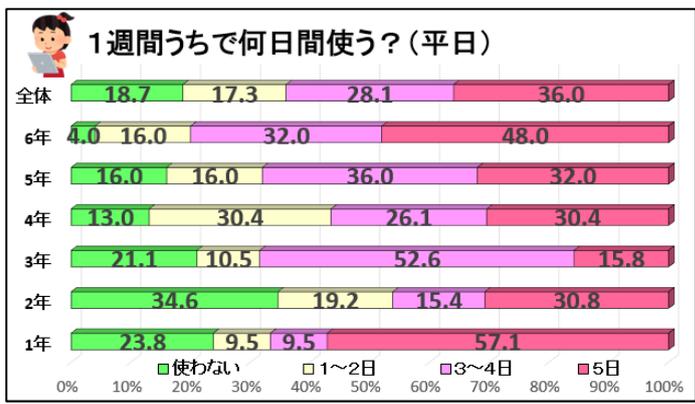
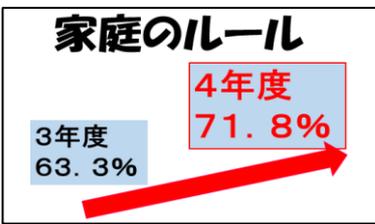


7月1日(金)PTA期末例会の場で学校保健委員会として、6月に行った生活アンケート結果の発表(メディアを中心に)を行いました。緊張したけど頑張って発表しました。谷頭PTA会長さんから「よく発表してくれました。大切なことだからしっかり考えていきたい。」と喜んでくださいました。



龍野小学校の子どもの実態
～生活アンケート(メディア関係)結果より～

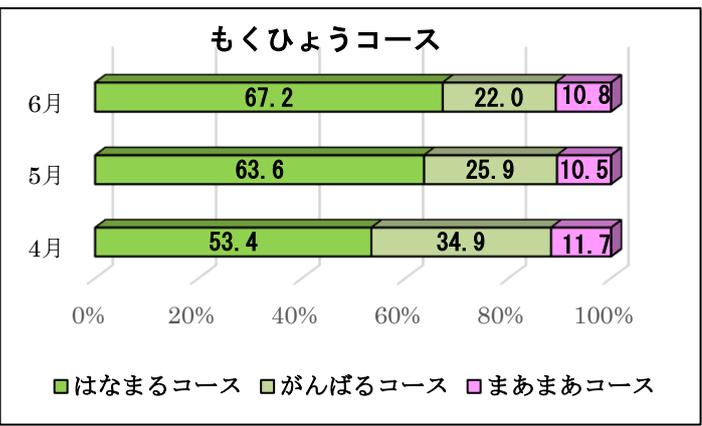
令和4年7月1日
令和4年度龍野小学校保健委員会



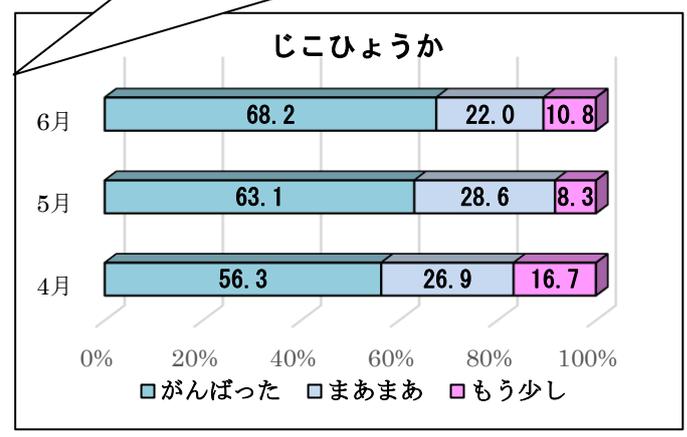
【発表スライドより】

＜おうちの方へ＞
見てくださった方へアンケートをお願いしています。ご協力をお願いします。

チェンジ・チャレンジ SNS 4月5月6月の結果



だんだんと「はなまるコース」が増え、「がんばった」と自己評価する人が増えてきています。



フッ化物洗口始まりました。
7月1日(金)、フッ化物洗口を3年ぶりに開始しました。甲佐町では、コロナ感染症予防のために実施を見送っていましたが、感染予防対策をしっかりと行い、実施することになりました。初回は、保健センターと教育委員会から視察に来られました。

