



令和 7 年 7 月 3 日

No.4

湊小学校 保健室

おうちのひとと、いっしょによみましょう



今年度の健康診断は6月30日で終了しました。先週、歯科検診結果は全員に配付、その他の検診については所見があった人へのみ配付をしました。所見があった場合には病院を受診し、受診報告書を病院で記入していただき、学校へ提出をお願いします。結果配付前に受診が済んでいる場合には、おうちの方に記入していただいて構いません。

LION 全国小学生歯みがき大会に参加しました！

LION が開催している全国の小学校5年生を対象とした歯みがき大会に、5年生が参加しました。正しいみがき方でむし歯を予防するのはもちろんですが、歯肉炎も予防するということを学びました。実際に鏡を見ながら歯みがきをし、さらにデンタルフロスを使ってお口の中をきれいにしました✧

お口の中をきれいにすることが、全身の健康にもつながるということ学びました。これから将来の健康のために自分はどうしていか真剣に考えて記入しました。



デンタルフロスを今回初めて使用したという児童もいました。デンタルフロスをしたことで歯垢がとれて、歯みがきだけでは不十分だと実感したようです。





運動前にWBGT
(暑さ指数)の
チェックを!

WBGT31℃以上なら「運動は原則中止」です!

梅雨とは思えないくらい暑い日が多く、熱中症に気を付けて過ごす必要があります。学校では常時熱中症計で暑さ指数を測定し、体育や休み時間を実施できるか検討した上でを行っています。これからの季節、外で遊ぶ前などに暑さ指数をチェックするようにしましょう!

環境省のLINE
QRコード



住んでいる地域の熱中症警戒アラートや暑さ指数などお知らせなどしてくれます!

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



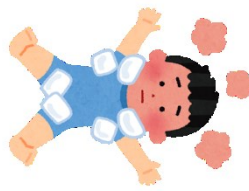
運動するときはこまめに休憩をとる

熱中症が疑われる人を見かけたら...



涼しい場所へ

エアコンがきいている室内や、風通しの良い日かげなどへ移動する。



体を冷やす

衣服をゆるめて、体を冷やす。特に、首の周り、わきの下、足の付け根など。



水分補給

スポーツドリンク、経口補水液など少しずつ飲ませる。

★冷えていると吸収率アップ! ★
自力で飲めない場合は病院へ!

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。