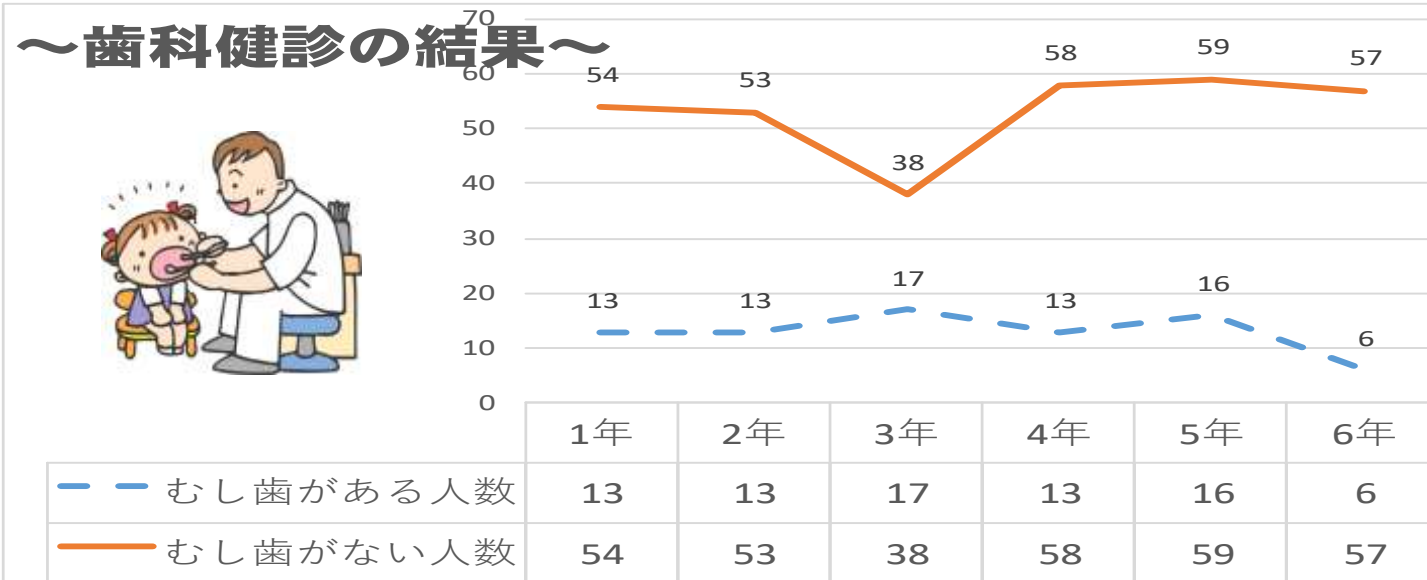


ほけんだより 7月



R 3. 7. 1 NO. 4 新座市立栗原小学校 保健室

そろそろ本格的な夏を迎えようとしています。日差しがいつそう強くなり、セミの大合唱も始まります。これから、梅雨が明けるまでは、しばらくジメジメした日が続きますが、体調管理に気をつけて過ごすようにしてください。



先月、歯科健診を実施しました。学校歯科医の川瀬先生から、「高学年は歯磨きをしていない子またはしっかり磨けていない子が多くいるため、歯肉炎になっている子が多い。」と、話がありました。子どもたち自身は、磨けていると思っている、磨き残しがあるのかもしれない。今はマスク生活のため、学校では子どもたちの歯の様子を観察することはできませんが、ぜひご家庭で歯肉の様子等を確認していただきたいと思ひます。

歯肉炎を予防するために、食後の歯磨き・歯と歯肉の間を鏡を見ながら丁寧に磨くこと等、気をつけてください。すでに治療を終えている子も多いですが、治療の勧めをもらった人は、早めに歯科医に診てもらってください。

SNSのルール違反…大丈夫？

気軽な気持ちで書き込むとトラブルが起こったり大変な事件に発展するケースも！

- 悪口や差別的な内容は書かない
- 暴力的な言葉は使わない
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- 根拠のない“うわさ話”をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない



こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

休み時間に休けいせずにとずっと全力で走る

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

休み時間

体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

お知らせ

- ・夏休み中にお子さまが新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校までご連絡ください。
- ・7月20日(火)に8・9月分の健康観察表を配布します。夏休み中も毎日記入していただき、8月30日(月)に通常通り担任へ提出をお願いします。
- ・夏休みに歯みがきカレンダーを配布します。8月30日(月)に担任まで提出してください。