

# ほけんだより 7月



NO. 4 新座市立栗原小学校 保健室

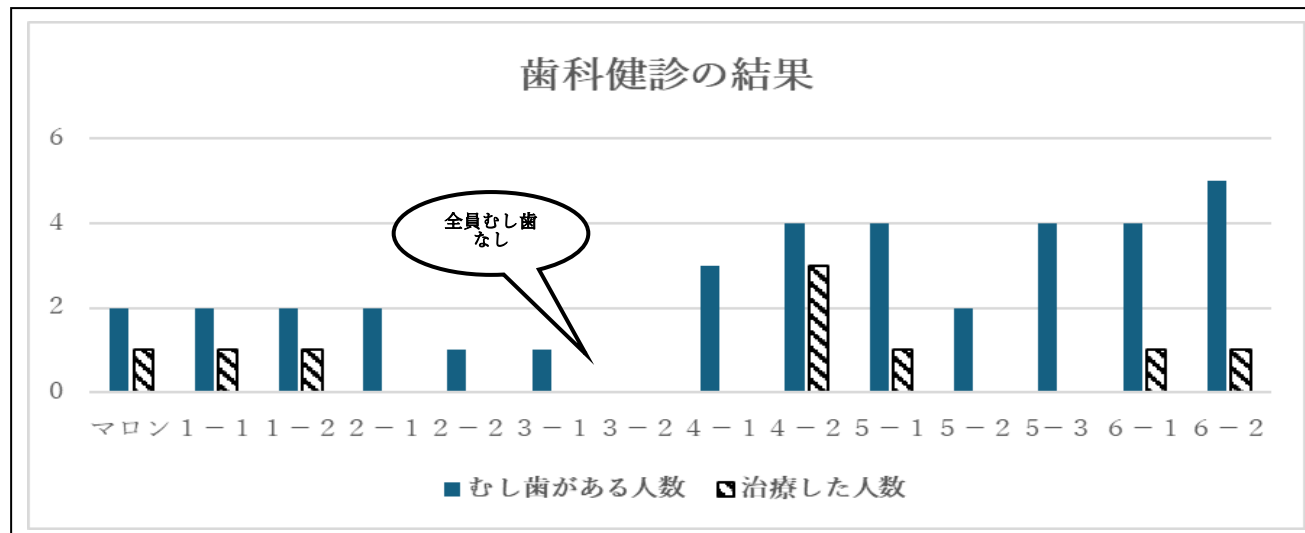
そろそろ本格的な夏を迎えようとしています。日差しがいつそう強くなり、セミの大合唱も始まります。これから、梅雨が明けるまでは、しばらくジメジメした日が続きますが、体調管理に気をつけて過ごすようにしてください。

未治療者は夏休みを利用して治療しましょう。

※6/18 現在



## 歯科健診の結果



全員むし歯なし

全校で36名の児童にむし歯がありました。既に9名は、治療や相談が済んでいます。特に永久歯は、お子さまが一生使う歯です。小学生から口腔内の衛生について意識を高く持つことが重要です。早期発見・早期治療で早めに歯科医院で受診してください。

## 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したりするケースも！

- 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

## 覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

### 材料

水 500mL程度、  
砂糖 20~25g程度、  
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます  
※好みの味になるように量は調節しましょう  
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)