



令和5年7月20日 菅原小学校 ほけんしつ **夏休み号**

いよいよ明日から夏休みです。夏休みだからと不規則な生活をするのではなく、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。健康に気をつけながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

みなさんと9月に会えることを楽しみにしています！



ほけんしつ **保健室からの夏休みの宿題**

◆けんこうチャレンジカード

夏休みの健康目標を立て、健康に気をつけて生活できたか、毎日わすれずチェックしましょう！

最終日（8月31日）には反省も記入し、おうちの方からのコメントをもらって9月1日に提出してください。毎日全ての項目に〇をつけられるといいですね。

◆はみがきテスト

しっかり歯をみがけているか、おうちの方といっしょにテストをしましょう！

〈やり方〉

- ①食後、ふだん通りの歯みがきをする。
- ②服をよごさないように、タオルをむねの前にかける。
- ③アルミパックから、赤い液（歯こう染色液）がついた綿ぼうを取り出し、歯の表面に軽く叩くようにしてぬる。
- ④水を少しだけ口に入れ、1回だけ軽く口をすすぐ。
- ⑤鏡で歯が赤く染まったところを確認する。
→（赤く染まったところが、みがき残しがあり、歯こうがついている場所）
- ⑥「歯みがきテストの結果」に、赤く染まったところを赤えんぴつでぬる。
- ⑦おうちの方に赤く染まったところを確認してもらい、A・B・Cの判定をもらう。
- ⑧みがき残しがあり、赤く染まったところを歯ブラシでていねいにみがく。

◆夏休みのうちに受診する

健康診断後、受診のお知らせをもらい、まだ病院に行っていない人は、夏休みの間に受診しましょう。受診をしたら、夏休み明けに結果を学校に知らせてください。



ねっちゅうしょう **熱中症**に気をつけて夏を元気にすごそう！



ねっちゅうしょう **熱中症**ってなに？

ねっちゅうしょう **熱中症**とは、気温や湿度が高い日に、体に熱がこもってしまうことで起きる体調不良のことをいいます。



ねっちゅうしょう **熱中症**になったらどんな症状が出るの？

めまい・頭痛・吐き気・おう吐・手足のしびれ・体温が高くなるなどの症状が出る場合があります。



どうしたら**予防**できるの？

次のことを心がけましょう。

- *こまめに水分を補給する
- *外に出るときはぼうしをかぶる
- *塩分を適度に摂取する
- *規則正しい生活をする
- *通気性のよい服を着る



ねっちゅうしょう **熱中症**になったらどうすればいいの？

すぐに次のことをしましょう！

- ①日陰やクーラーのかかった部屋など、すずしい場所に移動する
- ②水分・塩分を補給する
- ③衣服をゆるめる
- ④首やわきの下、太もものつけ根を氷や保冷剤で冷やす

