

6月

ほけんだより

船引小保健室
R6.6.14

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

むし暑い毎日になりました。
学校でも家でもおたがいに声をかけあって、熱中症にならないように気をつけていきましょう。

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

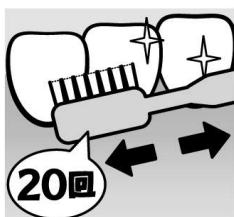
暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



やっぱり大切！ブラッシング！

むし歯予防はもちろん、歯ぐきのはれを改善するためにもていねいな歯みがきが大切です！

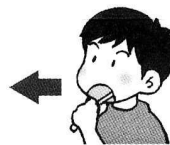
歯みがきの基本編



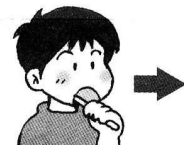
20回

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

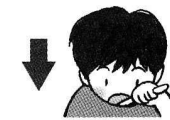
顔の向きを変えて、みがきやすく



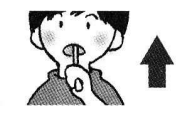
左側をみがくときは、右を向いて



右側をみがくときは、左を向いて



下の前歯の裏側は、少し下を向いて



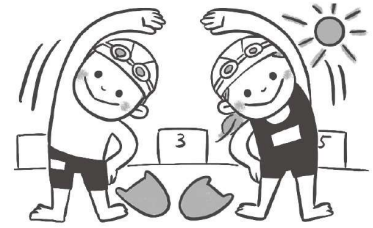
上の前歯の裏側は、少し上を向いて

プールの前に

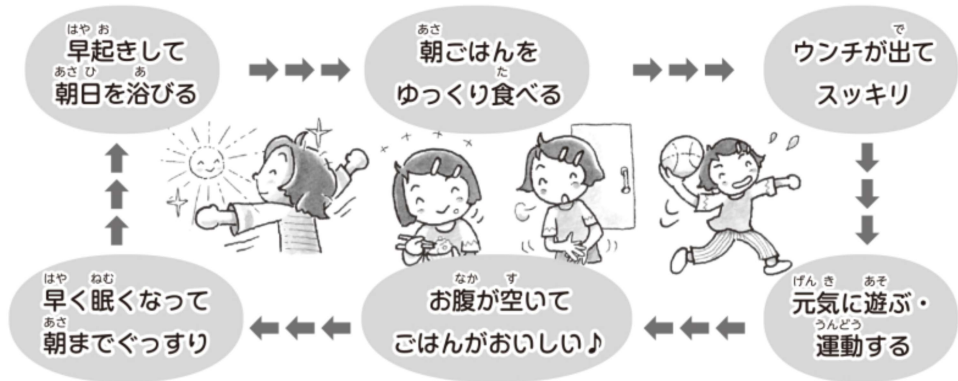
体調チェック をお願いします

- 朝ごはんは食べましたか
- うんちをしましたか
- 下痢や腹痛はありませんか
- 頭痛はありませんか
- せき・鼻水は出ていませんか
- 吐き気はありませんか
- めまいやふらつきはありませんか
- 胸の痛みはありませんか
- 手足の痛みはありませんか

○ リーバーへ、朝の健康状態、プール学習への参加について毎朝入力をお願いします。



○ 睡眠、朝ごはんがいつも以上に大切になってきます。生活リズムをふりかえるよい機会です。家族みんなで確認してみましょう。



自分の時刻を考えてみよう!

生活リズムを、おうちの人まかせにしていますか。一度、自分の生活の様子を振り返ってみましょう。自分で考えて行動すると、おうちの人に言われてやるよりも、ずっと余裕があって気持ちよく生活できるようになります。

起きる時刻

時 分

身じたくや朝食のためには何時に起きればよいでしょうか。

朝食の時刻

時 分

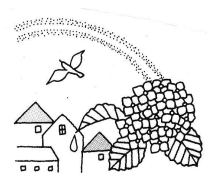
あわてず、味わって食べるには何時に食べ始めるといいでしょうか。

家を出る時刻

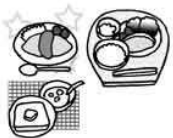
時 分

登校時間にまにあうように家を出ましょう。ギリギリの行動は危険です。

時刻を記入してみよう!



自分の生活リズムが見えてきましたか?



宿題を始める時刻

時 分

始める時刻が決めてあると取りかかりやすいですね。

メディアをやめる時刻

時 分

寝る1時間前までにはテレビもゲームもやめて、脳をお休みモードに。

寝る時刻

時 分

朝、すっきり目を覚ますためには、9時間くらいの睡眠が必要です。

