

ほけんだより 7月

貝塚市立葛城小学校

2013. 7月号

7月に入り、ますます暑くなってきました。小学校でも、蝉の鳴き声が朝から聞こえてきます。全国的に熱中症で病院に搬送されている人が増えてきています。熱中症にならないように、水分摂取をこまめにとるようにしましょう。学校に持ってくる水筒が小さくて、すぐにお茶がなくなってしまう子や水筒を持ってきていない子もいます。おうちでも、気をつけてあげてください。



熱中症に気をつけて

熱中症は、軽いものから、入院したり、亡くなったりするほどの重症なものまである怖い病気です。ならないように気をつけましょう。

熱中症 日射病・・・直射日光の元で長時間過ごしているとき、めまいを起こしたり、失神したりする。
熱射病・・・熱を十分に発散できず、体内にこもってしまい、高い体温に体の対応がきかない。

熱中症かなと思ったら、

涼しいところで休んで水分を取りましょう。すぐに大人の人に知らせて、体を冷やしたり、スポーツ飲料水を取って、体のイオンバランスを取り戻すようにしましょう。なかなか回復しない時には、我慢をせずに医療機関を受診しましょう。嘔吐を繰り返したり、ぐったりした時には、救急車をよびましょう。



健康診断が終わりました。

今年度の健康診断が6月28日に行われたレントゲン検査を最後にすべて終わりました。学校での検査はスクリーニングといって、疑わしければピックアップするというものですので、病院での結果と違うこともあります。夏休みを利用していかれることをおすすめします。

暑さに負けない体を作ろう！！



① はやね・はやおきをしましょう。

成長ホルモンは夜10時から12時に一番多く出てきます。



② 朝ごはんを食べよう。

寝ている間も、脳や体の臓器は動いています。朝ごはんを食べないとエネルギーの補給が行われません。



③ 清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。

飲みやすくおいしいジュース類は、糖分が多く含まれていますので、糖分の取りすぎにつながります。また、冷たいものばかり飲んでいると胃腸を弱らせてしまいます。

★外に行く時には帽子を忘れずに

歯みがき続けていますか？

6月25日に歯科衛生士専門学校の学生さんたちが1年・3年・5年の各クラスに来てくださいました。みなさん、おぼえていますか？



「歯の役割」「虫歯になる3つの条件」「虫歯になりやすい食べ物」というようなお話をパネルや紙芝居などを使って楽しくわかりやすく教えていただきました。

その後、歯のみがき方も教えていただきましたが、うまくみがけましたか？

教えていただいたことを忘れないためには、続けることが大切です。

