

保健だより6月



おうちのひとと読んでね。

多度津町立豊原小学校
保健室

学校が再開されて一週間がたちました。家でずっと過ごしていた生活から学校がはじまった生活に、少しずつ心も体もなれていってほしいと思います。

いま ねっちゅうしょうよぼう

今から熱中症予防を!



【例年以上に危ない理由】

- その1 健康を保つ力が低くなっている（家で過ごしていた時間が長いため、運動不足・・・）
- その2 体が暑さになれていない（いつもなら、運動会の練習などでだんだん暑さになれていくけど・・・）
- その3 マスクを着けている（マスクを着けていると保湿効果があるため、のどのかわきを感じにくい・・・）

【予防法】

わたしたちにできること!



その1 休み時間ごとにお茶を飲む

その2 外へ出る時は、帽子をかぶる

朝学校に着いたら

体育・昼休みの前・後

学校を出る前

その3 朝ごはんを食べる

頭（脳）を守ろう

頭の温度上昇をふせよう

その4 子どもは熱中症になりやすいことを知っておく

食事からも水分をとることが大切☆

食事による予防の徹底

食事での水分、塩分補給が重要。特に、朝食欠食者は要注意

【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

幼児: 1kgあたり約90~100ml

学童: 1kgあたり約60~80ml

(例)

25kg(小1)の場合 1500ml~2000ml必要

朝食欠食の場合: 500~660ml程度不足

水分だけでなく同時に塩分も不足

汗をたくさんかく

大人より地面に近い

体の機能が未発達

翼に続く

その5 体調が悪い時、すぐ大人に知らせる

我慢しているけどどんどん悪くなるので、早めに言う

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康習慣 (6月4日~10日)

え がお はな は
咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

おやこ くち なか
親子で口の中をチェックしましょう！

あてはまるほうに○をつけよう。

1、むし歯チェック

歯にくろ・ちゃいろ・白っぽいところが → ある・ない

2、歯ぐき（ピンク色のぶぶん）チェック

ピンク色でキュッと → ひきしまっている・ひきしまっていない

3、歯石チェック

歯と歯ぐきのあいだに黄色いかたまりが → ある・ない

4、歯垢チェック

歯と歯ぐきの間を爪でこすると白っぽいものが → つく・つかない

5、歯みがきチェック

朝も夜も毎日みがけている 朝か夜どちらかはみがけている

時々みがけていないときがある

ねんひがしぐみ
1年東組

ねんにしぐみ
1年西組

ねんせい は
1年生の歯みがき
の様子です。だんだ
ん上手にみがけるよ
うになるうね！

ねんみなみぐみ
1年南組

☆保護者の方へ☆

延期していた定期健康診断を少しずつ実施していきます。まずは、身長・体重測定を始めます。お子さんが健康カードを持って帰ってきたら、表に押印して担任までご提出ください。