

ほけんだより 7月 令和2年7月6日発行 磐田市立向笠小学校 保健室

暑い夏がやってきました。日本の夏は、気温だけでなく湿度も高く汗が乾きにくいので、熱中症になりやすいです。特に、梅雨が明けた後は急に気温が高くなるため、注意しなければなりません。今年は、8月も授業があります。水分補給をして、元気に過ごしましょう。

<7・8月の保健目標>

暑さに負けず、夏を健康に過ごそう 

最近とても暑くなってきたけど、みんな人が多いところでは、しっかりマスクをしているね。

マスクをすることはとても大切だけど、『熱中症』にも気を付けなければいけないよ。



熱中症のことは知ってるよ。「熱中症にならないように、水分をとってね」って先生がいつも言っているから。

でも、「のどがかわいていないから、今はいらないなあ…」と思うこともあるよ。

のどがかわいたときには、体の水分は足りなくなっているんだ。のどがかわいていなくても、運動していなくても、少しずつ何回も水分をとることが大切なんだよ。

それに、マスクをしていると、のどがかわいたと感じにくいんだ。



そうなんだ！これからは、のどがかわいていなくても水分をとるようにするね。

体調が悪くなって保健室に来た人に話を聞くと、「お茶を飲むのを忘れていた」と言う人が多いです。それだけが原因ではありませんが、水分補給は熱中症予防でとても大切です。休み時間ごとに、水分補給をしましょう！



本格的に暑い季節になりました。今年は8月まで授業があるため、特に熱中症が心配です。学校では水分補給を呼びかけて、教室のエアコンもつけていますが、朝歩いて登校するだけでも、暑さで不調を訴える児童もいます。暑さに負けない体をつくるためにも、適度な運動をして（暑さに慣れていないと熱中症のリスクが高まります）、食事・睡眠をしっかり取る大切さについて、御家庭で話題にさせていただけたらと思います。



☆歯の保健指導を実施しました☆

歯につく汚れ（歯垢）について知り、汚れを落とす歯みがきのポイントを聞きながら実践しました。高学年は、むし歯だけでなく歯周病を予防するためにも歯みがきが大切である、ということ学びました。

詳しい内容については、向笠小のホームページに掲載しています。

（QRコードからも御覧いただけます→）



指導後に、御家庭で歯の染め出しを実施していただきました。御協力ありがとうございました。どの学年の子どもたちも、いつもの自分の歯みがきを振り返ることができたようです。一部感想を載せます。



<低学年>

○これからは、かがみを見ながらはみがきをしたいです。

○前ば、おくば、はとはの間にみがきのこしがあつたのでしっかりみがきたいです。

<高学年>

○歯と歯の段差があるところは歯ブラシをたて向きにしてみがいているので、これからも続けていきたい。

○下のおく歯と上の前歯、下の犬歯の内側が赤くなっていた。これからは、内側もしっかりみがくように気をつけたい。強めにみがいていたので、ちょうどいい強さでみがきたい。



職員救急法講習会を実施しました



7月から始まる水泳指導の前に、職員が救急法を学びました。毎年実施していますが、実技を通して心肺蘇生法とAEDの使い方について、確認することができました。

また、水泳の授業中に119番通報をすることを想定し、連絡体制についても再確認しました。

新型コロナウイルスの感染予防と安全に配慮して実施していきますので、御家庭でも朝の健康観察をよろしくをお願いします。

☆規則正しい生活リズムを☆
「早く寝よう週間」では、目標の時間に寝るために御家族で取り組んでいただきました。目標就寝時間を達成している児童が多く、習い事等で忙しい日でも、なるべく早く寝ようという意識で生活できていると感じました。
学校再開から一か月以上が経ちました。疲れが出て風邪をひきやすい時期です。規則正しい生活を送ることが免疫力の向上につながりますので、引き続き御協力をお願いします。