

ほけんだより 7月

令和6年7月1日(月)
大崎市立川渡小学校
第5号

7月保健目標 夏を元気に過ごしましょう。

梅雨入りし、気温・湿度が高い日が続いております。学校ではエアコンを活用したり、水分をこまめに取りるように子供たちに呼び掛けたりしています。子供たち自身も外に出るときは帽子を着用したり、涼しい服装をしたり、給食をしっかりと食べたりして熱中症対策をしている様子が伺えます。心待ちにしている夏休みまであと少し、元気に学校生活を送れるといいですね。



健康チェック



準備は念入りに



暑さに注意



水の中でも汗はかく

プール 楽しむために



連日の暑さにより、絶好のプール日和となっています。子供たちも「気持ちいい」、「ちょっと寒い…」と言いながらも充実した水泳学習を行っています。今後も安全に水泳学習が行えるよう温かく見守っていきたいと思います…！

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか?



**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



…お知らせ…

- ・夏休み期間中に夏休み健康生活チェックを実施します。
(7月19日配付予定)
- ・「健康のきろく」は1学期終業式に配付いたします。
(10月配付予定)
- ・健診の結果、有所見者には6月中にすべて結果のお知らせ
を配付しました。治療が済みましたら受診報告書を提出願
います。※歯科検診結果は全員に配付。



歯みがき指導(6. 3~7)

全国小学校歯みがき大会(6. 6)



6月、歯と口の健康週間でした。歯の役割や歯の病気(むし歯や歯肉炎)、歯みがきの仕方を確認しました。毎日一本一本丁寧に歯をみがけると良いですね。おうちで鏡を使って歯を観察しながら歯をみがくことをお勧めします。