

ほけんだより 夏休み号

さいたま市立三室小学校

令和7年7月18日(金)

明日から、夏休みが始まります。休み中も元気に過ごせるように、次の①～⑥について、ご家庭でもご指導ください。

- ① 手洗い・うがい
- ② 十分な睡眠
- ③ 栄養のバランスがよい食事
- ④ 適度な運動
- ⑤ 食後の歯みがき
- ⑥ 冷房の使い過ぎに注意



2学期に向けて・・・

夏休み中も早寝早起きをしていないと、新学期が始まったときに、学校の生活リズムについていけず、よい2学期のスタートがきれなくなります。

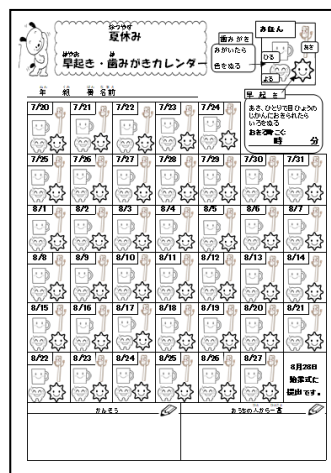
無理に起きても、午前中は低体温や意欲の低下などで学校生活をスムーズに送れない可能性もあります。夏休みの間も早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、きちんとした生活のリズムで、2学期に向けた丈夫な身体づくりをしましょう。



早起きの習慣化のために・・・

夏休み 早起き・歯みがきカレンダーを配付します。

毎日の起床時刻を保護者の方と相談して決め、守れたら色を塗ってください。また、小学生の歯はまだ歯の表面のエナメル質が不完全なため、むし歯になりやすいとされています。食べた後みがく習慣を身に付けさせたいものです。朝・昼・夕食後の歯みがきができたら、カレンダーに色を塗ってください。1年生の歯の授業で児童にも伝えていますが、3年生までは寝る前に、「保護者の方による仕上げみがき」をお願いいたします。



< 定期健康診断結果について >

5月のほけんだよりでもお知らせしたように、疾病や異常の疑いのあるお子さんには、「健康診断結果のお知らせ」もしくは2次検査のお知らせを配付いたしました。

★お知らせが配付されなかった検診については、異常が認められませんでした。

お子さんが健康に過ごせるよう、早めに受診してください。よろしくお願いいたします。ご不明な点がございましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。



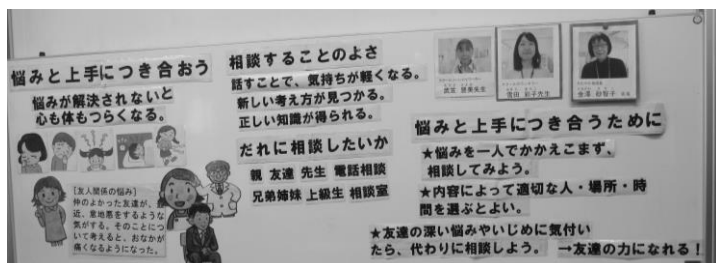
夏休み中は、校舎内の水道の水は飲めません。校庭で「直結水道」と表示がある水道の水は、飲むことができます。

< 学級活動、保健の授業の紹介 >

☆各学年とも真剣に取り組んでいました。ぜひ、ご家庭でも話題にいただければ幸いです☆

5年生学級活動「いのちの支え合いを学ぶ授業」

「悩みと上手につきあおう」を課題に、悩みがあったときや、友達の悩みを聞いたときの相談先を話し合い、学校やそれ以外の相談先について知りました。



5年生「歯科巡回指導」

市教育委員会と保健センターの歯科衛生士の先生が来校しました。歯垢染め出しをして、正しい歯みがきのポイントを教えていただきました。夏休み明けに、振り返りを行います。



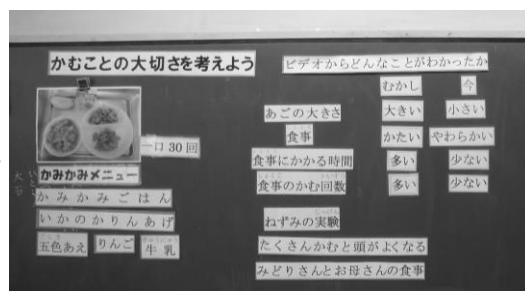
3年生保健「毎日の生活と健康」

手洗い実験を行い、自分の手洗いで汚れやすいところを知りました。手洗いの音楽に合わせてもう一度手洗いをし、汚れが落ちていることを実感することができました。



3年生学級活動「かむことの大切さを考えよう」

かむことの大切さを、合言葉「ひみこのはがいーぜ」と動画から学び、それぞれ自分の目標を立てて実践しました。ご家庭からも感想等をお寄せいただき、ありがとうございました。



2年生学級活動「歯によいおやつを選ぼう」

歯につきやすくあまいおやつがむし歯になりやすいことを知り、自分はどのようなおやつを選んだらよいかを考えました。





熱中症の予防法と応急処置



予防のポイント

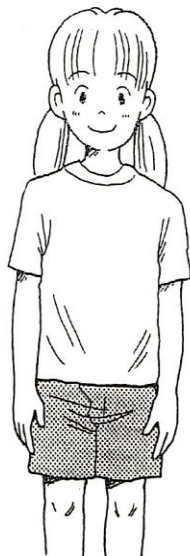
休息をとって、汗で失った水分をこまめに補給！

- ★1時間に2～4回、150～200ml ずつ
- ★長時間の運動時は水分に加えて塩分を補給（スポーツドリンクなど）

運動時に望ましい服装

薄着で

- ・通気性
 - ・吸水性
 - ・速乾性
- のある素材



直射日光の強いときは帽子をかぶる

防具をつける
スポーツでは休憩中は防具を緩め、熱を逃がす

紫外線対策として日焼け止めクリームをつける

屋内でも注意！！



暑さに体を慣らす



応急処置のしかた

熱中症は、重症の場合、死亡事故にもつながります。もしもの時のために対処法を確認してください！

＜熱中症のおもな種類と症状＞

- ★熱疲労…大量の汗をかき脱水状態になり、体温が上昇し、めまいや頭痛に加えて吐き気や脱力感を起こす。
- ★熱けいれん…血中の塩分濃度が低下したことにより、手足に筋肉の痛みを伴ったけいれんを起こす。
- ★熱射病…大量の発汗による脱水により、体温が40度以上を示し、意識障害やけいれん、麻痺などを起こす。

いずれの場合も、涼しい所で足を高くして安静にし、体を冷やす。意識があれば少しずつ水分補給をさせる。意識障害がある場合はすぐに救急車を呼ぶ。

風通しのよい日陰

- ・両足を高くあげる
- ・体温をはかる

冷やす場所

- ・首
- ・わきの下
- ・足の付け根

直接冷やさないように、タオルやガーゼをひく

