

ほけんだより

夏休み号

さいたま市立三室小学校
令和6年7月19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 食後のほみがき
- 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。

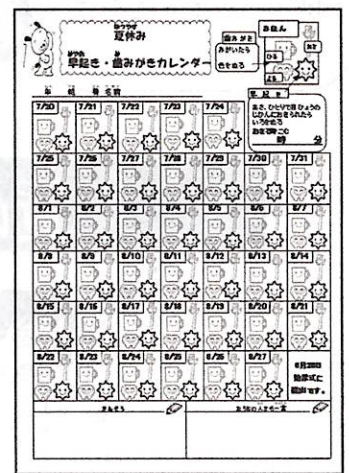
無理に起きて、午前中は低体温や意欲の低下などで学校生活をスムーズに送れない可能性もあります。夏休みも早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、きちんとした生活のリズムで、2学期に向けた丈夫な身体づくりをしましょう。



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。

毎日の起床時間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言われています。食べたら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磨き」をお願いします。



夏休みは治療のチャンスです！

6月に「歯・口腔の健康診断のお知らせ」を配付しましたが、まだ受診が済んでいない児童に、「歯・口腔の健康診断のお知らせについて」の用紙を配付します。

夏休みを利用して早めに受診をお願いします。2学期には秋の歯科健診を予定しています。



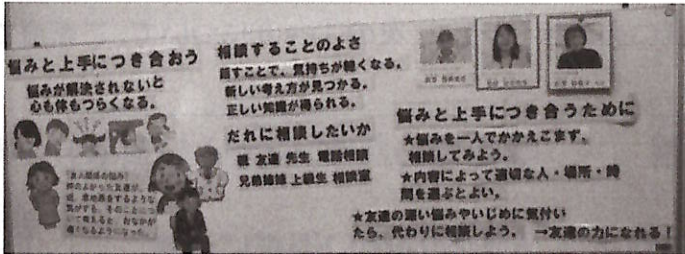
夏休み中は、校舎内の水道の水は飲めません。校庭の水道で「直結水道」と表示がある水道の水は、飲むことができます。

< 7月も養護教諭が学級活動や保健の授業に参加しています >

☆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「いのちの支え合いを学ぶ授業」

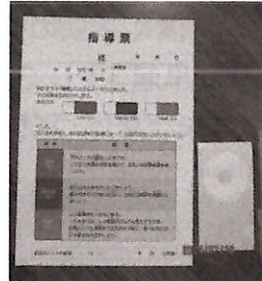
「悩みと上手につきあおう」を課題に、悩みがあったときや、友達の悩みを聞いたときの相談先を話し合い、学校やそれ以外の相談先について知りました。



6年生「病気の予防」

生活習慣病の予防について学びました。1日の食生活で脂肪、塩分、糖分をとりすぎる生活を続けることの怖さを、実物の油や砂糖を見て実感しました。むし歯と歯周病の予防についての学習では、RDテスト（唾液の中のむし歯菌の数を調べることのできる試験）を実施しました。

スナック菓子やアイスを食べ過ぎる生活を1年続けると、こんなに余分に栄養を摂ってしまうことになります。



夏は熱中症が多発する季節です！



熱中症は暑い環境の中で発生する障害のことをいいます。予防を呼びかけているにも関わらず、毎年夏になると熱中症による死亡事故が多発しています。

応急手当と対処法

意識障害をとまなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げることができれば、確実に救命できるともわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる



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

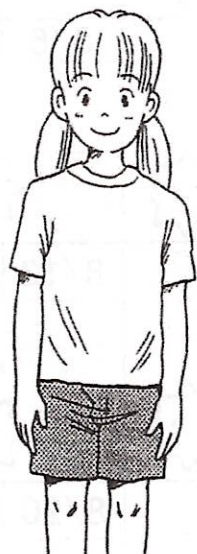
★長時間の運動時は水分に加えて塩分を補給（スポーツドリンクなど）

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





なつやす 夏休み

はやお 早起き・歯みがきカレンダー

歯みがき
みがいたら
色をぬる

みほん
あさ
ひる
よる

早起き

あさ、ひとりで目ひょうの
じかんにおきられたら
いろをぬる

おきる時こく:
_____ 時 _____ 分

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

7/20	7/21	7/22	7/23	7/24		
7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8月28日 始業式に 提出です。

かんそう



おうちの人から一言



--	--