

ほけんだより



旭丘小 保健室

梅雨は中休みに入り、晴天が続いています。マスクをつけていることでのどが潤いていることに気づきにくく、熱中症の注意が必要です。こまめに休けいや水分をとって、熱中症を予防しましょう。



熱中症に気をつけよう

◎熱中症ってなに・・・？



まわりの暑さや運動などで体の中の水分が足りなくなって汗が出なくなったり、体にたまった熱を逃すことができなくなったりしておこる病気です。

◎熱中症になるとどうなるの・・・？

めまい

筋肉のけいれん

頭痛 はきけ



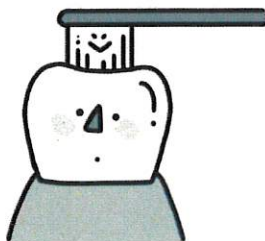
※他にも、「鼻血」「体がだるい」「意識がはっきりしない」などがあります。

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいな。

6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**

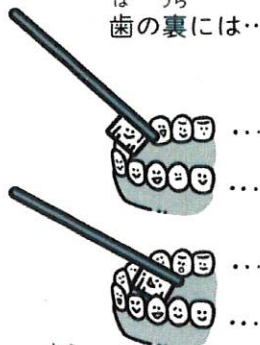
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



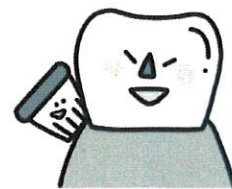
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る

「もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト」

おいしく楽しく食べるためには、歯や口が健康でよく噛んで飲み込めることが大切です。

「よく噛んで食べるように工夫したオリジナルレシピ」を考えてみませんか？

応募用紙はQRコードから読み取るか、保健室までもらいに来てください。

〆切 7月30日（必着）



◎生理用品について

生理用品を買うことができないなど、困っていませんか？尾張旭市では、新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、様々な事情で生理用品を用意することが困難な児童生徒をサポートしています。保健室に生理用品を用意してあります。気軽に保健室に来てください。

◎おうちの方へ

◎熱中症対策について

熱中症の心配な季節に入りました。学校では水分補給の促しと、熱中症を疑うような場合にはすぐに保健室へ行くように声かけを行っています。保健室にはスポーツドリンクの準備もあります。体調不良時には自己判断で済ませず、教員に相談するようご家庭でもお伝えください。

◎受診のおすすめについて

健康診断が終わり次第、異常の疑いがあったお子さんについては、「結果のお知らせ」をお渡ししています。受診されたら、「結果のお知らせ」を学校まで提出してください。学校から連絡が無いお子さんについては「異常なし」の結果です。

*心電図検査（1・4年生のみ実施）については全員に結果をお知らせしています。