

令和4年7月発行
寝屋川市立点野小学校
保健室

もうすぐプールがはじまります

7月4日はプール開きです。1～3年生にとっては初めて、そして4～6年生にとっては3年ぶりのプール学習となります。安全に学習をすすめるために、先生の話をよく聞いて、楽しく安全な学習にしましょう。

<p>体調を整える</p> <p>よく寝て体調を整える しんどい日は無理しない</p>	<p>準備運動をする</p> <p>血のめぐりがよくなり、 心臓への負担も軽くなる</p>	<p>走らない ふざけない</p> <p>少しの気のゆるみが水の 事故を起こすもと</p>
---	---	---

夏休みはすぐそこ！
2枚の絵を見比べて

7つのちがいを探そう！



こたえはほけんだよりの裏にあります。

今年は梅雨明けも早く、暑い日が続いています。夏を健康に過ごすために、体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。水筒にはたっぷりとお茶や水を入れて持ってくるようにしましょう。



なぜ熱中症になるの？

人間は、暑いと汗をかいて、皮膚から蒸発させます。このとき、体の熱を外に逃がして体温を調節します。しかし、暑いところに長時間いたり、運動をたくさんしたりしたときや、水分がとれていないときには、体温の調整ができず、体に熱がたまって熱中症になることがあります。

熱中症ってどんな症状なの？

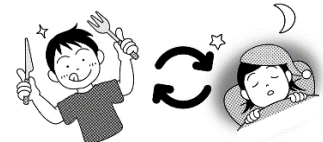
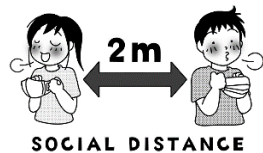
- ①めまい・筋肉痛・手足のしびれ・気分不良
- ②吐きけ・頭痛・だるさ
- ③意識がない・けいれんする・高熱が出る



①や②なら、涼しいところに行き、水分をとって、わきや首などを冷やしていれば良くなることが多いですが、回復しないなら病院へ行きましょう。③になると命に危険があるので、手当てをしながらすぐに救急車を呼びます。

熱中症対策の基本は？

- ①外ではマスクを外す
- ②帽子をかぶる・水分をとる
- ③早寝早起き朝ごはん



🏠おうちの方へ🏠

歯科検診の結果について



むし歯のある人 : 121人

歯垢（歯の汚れ）がある人：114人

むし歯や歯肉炎、歯並びや歯垢付着など、気になる場合は、夏休みの間に治療をお願いします。休み中は生活が乱れやすくなり、歯と歯ぐきの健康状態も心配です。特に、寝ている間は唾液の量が減ってむし歯菌が増えやすい時間帯です。寝る前の歯みがきはていねいにするようお願いいたします。歯ブラシに加えて、歯垢の染出剤や、デンタルフロス、タフトブラシなどの補助具を使うのもお勧めです。

歯の仕上げみがきは、いつまで？

子ども自身が上手に歯みがきができるようになるまで、ある程度の学習と訓練が必要です。最低でも小学生低学年までは仕上げみがきをしていただくようお願いいたします。仕上げみがきをするときは寝かせて行い、上手にみがけていたところを褒め、さらに上手くみがける方法を教えていくと、子どものモチベーションアップにもなり、だんだん仕上げみがきを卒業できるようになります。

さらに歯垢染出剤を用いると、みがき残しが赤く染まるので子ども自身にも、みがき足りないところがどこなのか、わかりやすくなります。歯垢染出剤は歯科医院などで取り扱いがあります。



清涼飲料水について

暑い日には冷たくて甘いジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクを飲む機会も増えてくると思います。これらを水の代わりに飲み続けると、糖分のとりすぎや、虫歯なども心配です。口中に甘い飲み物が長い時間あると歯も弱ります。激しい運動を長時間続けるときには、薄めたスポーツドリンクを飲み、飲んだ後にはうがいをするをおすすめします。

7つのちがいを探そう！のこたえ

