

ほけんがより 7月

7月の保健目標 **夏を健康にすごそう**

家庭数で配付
令和5年6月30日
春日部市立宮川小学校
保健室

暑い日が増えてきて、夏の始まりを感じさせる季節になってきましたね。体調を整えて、楽しく過ごしたいですね。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。今年の夏も元気に乗りきりましょう。

健康カードをご確認ください

本日、「健康カード」を配付しました。今年度の健康診断の記録をご確認いただきましたら、保護者印を捺印の上、7月5日（水）までに学校に返却してください。

学校保健委員会をおこないます

日時：7月12日（水）午後1時30分～2時15分
場所：宮川小学校 図書室
講話：「宮川小学校の体力向上の取組について」
宮川小学校 主幹教諭 柏 洋司



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ 38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	手足口病 口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	咽頭結膜熱（プール熱） 38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など
---	------------------------------------	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



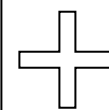
熱中症に気をつけよう



こんな時に注意！

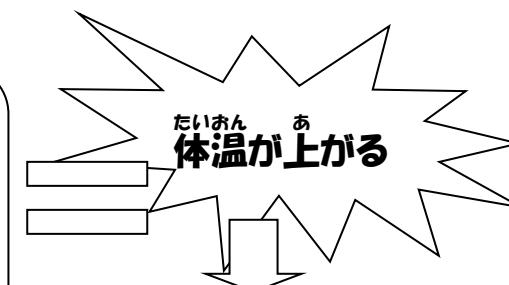
暑い日の環境

- 直射日光
- 高い気温
- 高い湿度



からだの状態

- はげしい運動
- 水分の不足
- 疲れ・睡眠不足



熱中症に！！

体温を上げないようにすることがポイント！

予防法

①こまめに水分をとろう！ 汗を出し体温を下げられます	②帽子をかぶろう！ 直射日光から守ってくれます	③時々、日陰で休もう！ 体温を上げない予防です
④マスクをとろう。 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。		
⑤睡眠はたっぷり、食事は3食しっかりとろう。 一日を元気にすごすポイントです		

※学校では、熱中症予防のための運動指針（公益財団法人日本スポーツ協会）に基づき、WBGT（暑さ指数）31度以上の際は外遊びや運動を中止しています。

宮川小歯と口の健康週間の様子

6月5日～9日は宮川小歯と口の健康週間でした。歯と口の健康週間の様子をご報告いたします。

歯科保健指導の様子

1年生：6歳臼歯について知ろう



2年生：むし歯をよぼうしよう



3年生：おやつのとりにかたをみなおそう



4年生：かむことについて考えよう



5年生：歯肉炎・デンタルフロスについて
(全国小学生はみがき大会に参加)



6年生：むし歯や歯周病の予防



カミング 30・給食後の歯みがき

給食の時間に、健康委員会児童が放送を行いました。30回噛む時間を作り、歯についての絵本の読み聞かせを行いました。

カミング30・給食後の歯みがきの感想

- ・むしばにならないようにがんばりたいです。(1年生)
- ・1週間、はのいろいろなことをして、はにはいろいろなはたらきがあるんだとおもいました。(2年生)
- ・6/5～6/9までみがけた。もったきれいにみがきたいです。(3年生)
- ・よくかむといいことがたくさんあるので、これからもたくさんかみたいです。(4年生)
- ・30回かんで食べることができました。健康な体になろうと思いました。(5年生)
- ・よくかんで食べたら健康につながるかわかったので、カミング30がなくてもよくかんで食べることを意識したいです。(6年生)

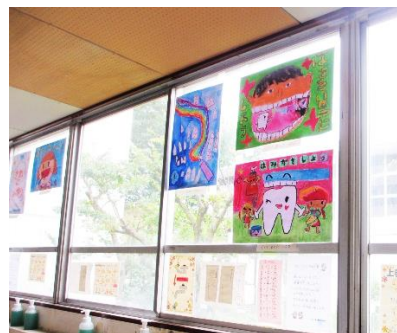


埼玉県歯と口の健康ポスター・標語コンクール

次の作品を宮川小の代表として応募しました。また、提出されたポスターや標語については、歯と口の健康週間に各学年の流しに掲示させていただきました。力作揃いで流しが華やかになりました。ご協力ありがとうございました。

・かがやく歯 未来の自分へ プレゼント 2-1 井上 翔太 さん

・歯の健康 心も体も ピカピカに 6-1 後藤 彩希 さん



1-1 押田 碧采さん



5-1 小崎 健さん