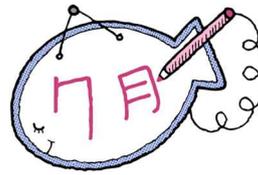


# ほけんだより



三島市立佐野小学校  
保健室  
令和5年7月3日



だんだん気温も高くなり、熱中症が心配される季節になりました。他にも、夏はプール熱やヘルパンギーナ、手足口病といった感染症にも注意が必要です。手洗い・うがいで予防したり、たっぷり寝てたっぷり食べてエネルギーをつけたり、体調管理をしっかり行いましょう。



7月の保健目標

## あつ 暑さに負けないからだをつくろう

熱中しょうに  
気をつけよう



熱中症は暑さが原因でおこる体調不良です。暑い中、はげしい運動をしたたくさん汗をかくことで、体の中の水分や塩分がなくなってしまうのです。暑さになれていない人やねぶそくの人、朝ごはんをぬいてきた人などは熱中症になりやすいです。しっかり自分で体調管理をして、熱中症を予防しましょう！

### ねっちゅうしょう 熱中症になると...

**けいしょう 軽症**

- めまい ●たちくらみ
- 汗がとまらなくなる
- 筋肉のけいれん (筋肉痛)



**ちゅうとうしょう 中等症**

- 頭痛やめまい、吐き気など
- の身体症状があらわれる



**じゅうしょう 重症**

- いしきがなくなる
- 汗が出なくなる
- 体温がとても高くなる



### こんな日は熱中症に注意！

気温が高い



湿度が高い



急に暑くなった



風が弱い



日差しが強い



### ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

こまめに  
水分・塩分を補給する




激しい運動は  
暑さに慣れてから




直射日光をさける




無理をしないで休む




# がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会をおこないました

6月23日(金)、東洋羽毛株式会社より、上級睡眠健康指導士の田森雄治さんをお招きし、学校保健委員会を開催しました。今年は「すいみん」をテーマにお話をさせていただきました。眠気覚ましのごうばー運動やよく眠れるためのストレッチをして体をうごかしたり、〇×クイズをやったり、お話を通して「すいみんの大切さ」についてたくさん学ぶことのできた6年生でした。

・成長期にはねている間に成長ホルモンが出て、骨や筋肉が成長し体が大きくなる。

## 【十分なすいみんをとることで得られる効果】

- ・疲れがとれて元気が出る。
- ・ねている間に勉強したことが記憶に残る。
- ・かぜになりにくくなる(免疫力が上がる)。



**すいみんはとても重要**

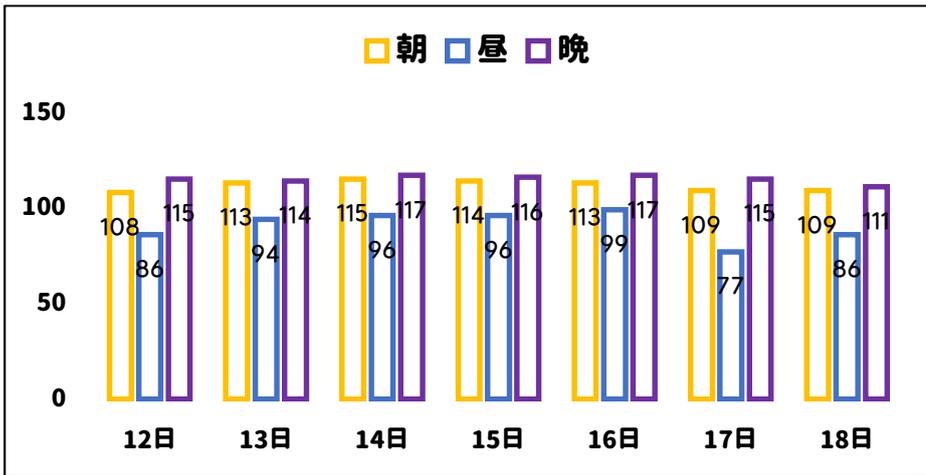
## 【ぐっすりねるうえで大切なこと】

- ①すいみん時間は10時間とる。
- ②起きる時刻は平日も休日と同じ時刻にする。
- ③ゲーム・動画・スマホはルールを決める。  
また、ねる1時間前にはやめるようにする。



たもり ゆうじ 田森 雄治 さん

# は 歯みがきカードをおこないました



6月12日～18日におこなった歯みがきカードの集計結果です。朝・夜に比べると、昼に歯をみがいた人が少ないですね。食後に歯をみがく習慣をつけ、1日3回しっかり歯をみがくよう心がけましょう。

## みんなの感想

さいきんは食後は歯みがきをしていなかったからこれからは歯みがきセットを持って行ってしっかりするようにしたい。

昼にはをみがいていなかったから、よくなかったなと思いました。

はみがきが上手にできるようになりました。これからもがんばります。

昼はあんまりみがけなかったけど朝と夜はちゃんとみがけた。これからは昼もみがけるようにがんばりたいです。

はみがきカードをやると、ちゃんとはみがきできるようになりました。

しっかりみがけました。

はいしゃに行ってみがきのこしが多いと言われたから、細かいところもみがきのこしが少ないようきれいにみがけた。