



# 保健だより

No.3

平成30年6月12日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 小畑 行広  
主任養護教諭 新井あづ紗



梅雨の季節になりました。湿度が高く蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったりして、気温が変わりやすい時期です。衣服を調節して、体調を崩さないように気を付けてください。また、食中毒が起こりやすい時期でもありますので、ご家庭でもご注意ください。

～水泳指導が始まります～

## 毎朝の健康観察をお願いします！

「**アロカード**」はんこを押す前に...  保護者の方による... **健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
5. 下痢はしていませんか？
6. ジェクジェクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために

保護者の方のご協力をお願いします！



※耳鼻科と眼科の治療のお知らせをもらっている人で、受診がまだの場合は、必ず受診してください。

お子さんとお読みください。

## 6月の保健目標 **は たいせつ 歯を大切にしよう**

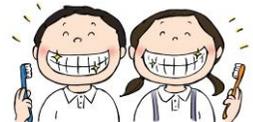


6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」でした。

今年の健康診断では、たくさんの人からむし歯が見つかっています。みなさんは、給食後の歯みがきタイムには、きちんと歯をみがいていますか？少ししかみがいていない人や、歯ブラシを持って来ていない人はいませんか？

むし歯予防には、食後の歯みがきが大切です。給食後はもちろん、朝食、夕食の後も必ず歯をみがきましょう。

できれば鏡を見ながら、1本1本ていねいにみがくといいですよ。



# 熱中症にご注意ください!

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日に起こりやすいと言われています。気温があまり高くなくても、湿度が高いときはご注意ください。

## 熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

## 熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



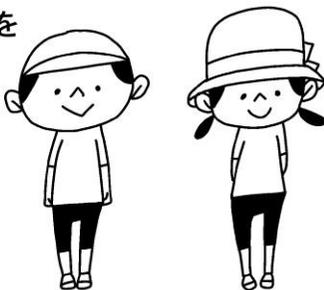
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が  
高いかんきょう  
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを  
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。