

ほけんだより

R8.大里南小学校保健室

7・8月のほけんテーマ

- ・夏を健康にすごそう
- ・規則正しい生活をしよう

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気の良い日は、運動場やグリーン広場で元気に体を動かして過ごす子どもたちです。梅雨が明けると一気に暑さがやってくるので、しっかり熱中症対策をしながら過ごせるといいですね。規則正しい生活を送り元気いっぱい夏を満喫しましょう。



WBGT値31度以上は原則中止



気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

こまめな休憩・水分補給

涼しい場所で休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



(夏ばてに良い食べもの紹介)

トマト・ピーマン・ゴーヤー・ウナギ・豚肉
みょうが・しょうが・ねぎ・しそ等々

夏バテする理由

1. 自律神経のみだれ
2. 水分不足
3. 消化機能の低下

熱中症にならないために

1. 生活リズムを整える
2. 体を冷やしすぎない
3. 入浴時は湯船につかる
4. 睡眠をしっかりとる
5. 適度な運動を心がける
6. こまめに水分補給する
7. 栄養バランスの良い食事を

お願い・お知らせ

夏休みは、治療のチャンスです。

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。すべての検診が終わっています。むし歯のあった児童、視力検査で判定がB(0.6以下)だった児童、その他検査で治療が必要と言われた児童には、治療勧告・精密検査を行い、学校へ結果を提出いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。まだ、治療を済ませていない人は、早めの治療をお願いします。楽しい充実した夏休みを過ごし、2学期笑顔の皆さんに会えるのを楽しみにしています。

大人の歯を きれいに生やす コツ

小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。

大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまいます。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。

