

すこやか

名草小学校 (ほけんだより) No.5 2012.7

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しい夏休みをすごすには、まず健康であること。けがや病気に注意して、また元気に登校しましょう！



規則正しい生活をしよう



睡眠

起きる時刻をきめましょう。カーテンを開けて、朝の光をいっぱいあびましょう。朝起きる時刻を遅くしてしまうと、体の中の時間がぐるぐる回ってしまっていて、なかなかもとにもどせません。いつも同じ時刻に起きることが大切です。



歯みがき

朝、昼、夜、歯みがきをしましょう。みがき忘れると「すっきりしない…」と思えるように、歯みがきを習慣化させましょう。4月の歯科健診でむし歯があった人で治療がまだの人は、夏休み中に治すようにしましょう。



食事

1日3食、きちんと食べましょう。主食(ごはん・パン・めん)・主菜(肉・魚・卵)・副菜(野菜)の3つを、バランスよく食べるようにしましょう。



運動

プールに行ったり、虫とりをしたり、ゲームのほかに楽しいことがたくさんありますよ。



熱中症を予防しよう！

熱中症ってなに？
日差しが強いところや気温が高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなっておきます。

暑さでおこる熱中症

脱水症状

暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がる。めまいや失神をおこす。



大量のあせをかいて

大量のあせをかいて、水だけとったとき、血液の塩分が少なくなってしまう。



あせで体中の水分が少なくなった

あせで体中の水分が少なくなったことが原因。脱力感、めまい、頭痛、はき気などをおこす。



体温のバランスがとれなくなる

体温のバランスがとれなくなる。体温が異常に高くなり、意識に障害がおきる。



- ・声かけに返事がない
- ・ちゃんと歩けない
- ・体にさわると熱い
- ・言葉がおかしい
- ・意識がない

こんなときは
すぐ病院へ



おこりやすいのはどんなとき？

暑いとき(気温や湿度が高いとき)、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときにおこりやすいです。



何かおかしいと思ったら

少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせず、涼しい場所で休む、体を冷やす、水分をとるなどしましょう。



ふせぐためには？

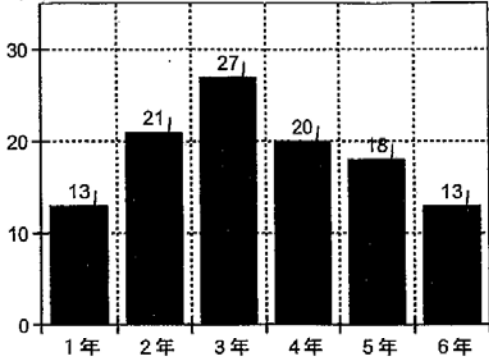
無理せずにごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。服装もあせをよくすい、風通しのよいものを選びましょう。



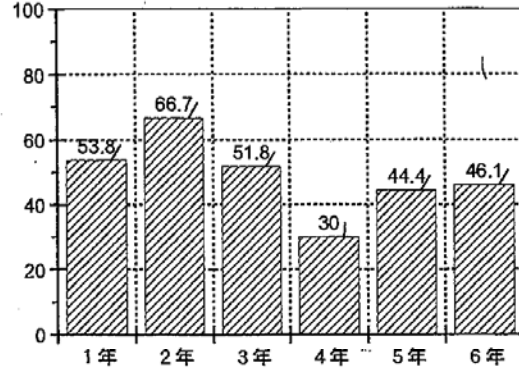


夏休み中に歯の治療をすませましょう。

(人) むし歯のある人 (乳歯・永久歯)



(%) むし歯の治療率



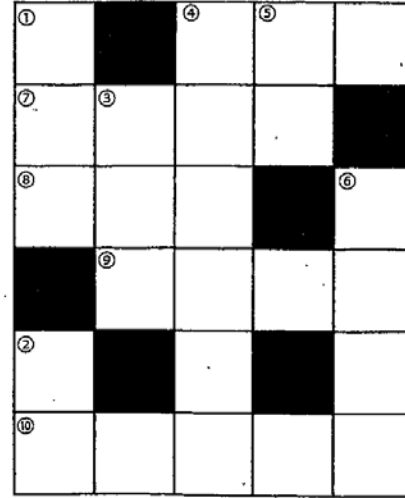
長い夏休みを利用して、むし歯を治療しましょう。

1学期の歯ピカ週間に、保健委員会の児童がグループに分かれて、歯について調べ、歯ブラシ点検や、歯のみがき方、歯の大切さについてなど各学級で『歯ピカ健康教室』をしました。夏休み中もしっかり歯みがきをして、歯について考えてみてください。また、学校で使っている歯ブラシを点検して、毛先がゆるがっていたら、2学期からは、新しいものととりかえるようにしましょう。



おうちの人とやってみよう!

夏休みクロスワードパズル



タデのカギ

- ①草のすずしさが夏にぴったり。和室のゆかにしているもの。
- ②夏は「大三角」が見えます。夜空にかがやいて見えるもの☆
- ③〇〇〇の学校は、川の中♪
- ④海で泳ぐこと。夏といえば、やっぱりこれでしょう。
- ⑤「〇〇は金なり」と言います。せっかくの休みをムダに過ごさないように。
- ⑥海やプールなどで泳ぐこと。始める前は、しっかり準備体操をしてから!

ヨコのカギ

- ④夏の風物詩。うすまき型の〇〇〇線香。
- ⑦心配したときや困ったときに出る大きな息。早く宿題を終わらせないと出るかも。
- ⑧早ね早起きをしましょう。生活習慣を〇〇と、休み明けが大変です。
- ⑨海の向こうの外国のこと。夏休みに旅行に行った人もいるかも。
- ⑩夏休み中に終わらせるには、計画を立てて、毎日コツコツとすることが大切です!



①タデのカギ ②大三角 ③〇〇〇の学校 ④泳ぐ ⑤せっかく ⑥準備体操 ⑦大きな息 ⑧早ね早起き ⑨外国 ⑩計画 ⑪毎日コツコツ