



ほけんだより



8月



令和5年 8月

大野北小学校 No.6

うちのひとと

いっしょに よみましょう

夏休みはどんな思い出ができましたか？保健室にきたときにはお話を聞かせてくださいね。

夏休み中は、生活リズムが乱れてしまった人もいないでしょうか？少しずつ、体も心も学校モードに戻していきましょうね。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症に気をつけていきましょう。休み時間には、のどがかわいていなくても水飲みをしましょう。たくさん汗をかいたらハンカチやタオルでふきましょう。

こんな日は熱中症に注意！

①気温が高い日



②ジメジメしている日



③風が弱い日



上手な水分補給のしかた

①こまめに飲む

のどがかわいてからガブガブ飲むのではなく、コップ一杯を一日の中で何回も飲む方がよいです。
○朝起きたとき ○学校では休み時間ごと ○お風呂の前とあと ○夜寝る時間の少し前
など、のどがかわいていなくても飲むようにしましょう。



②ふだんは常温。体を冷やしたいときは冷たいものを

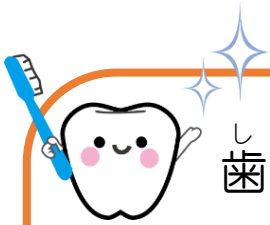
冷たい飲み物を飲みすぎると、胃腸の働きが悪くなりおなかの調子が悪くなったり、体温が下がって体がだるくなることがあります。

普段は冷たすぎるものよりも、常温の飲み物がよいです。

たくさん汗をかいて体が熱くなっているときには、冷たい飲み物で体を冷やすとよいです。

学校の水道の水は、異常がないか毎日検査をしているので飲むことができます。
ですが、登下校中も暑い日が続きますので、水筒を持ってくるといいですね。





し か じゅんかいし どう 歯科巡回指導があります！

がついつか か し し か えいせいし し か し どう
9月5日(火)に、市の歯科衛生士さんによる歯科指導があります。

たいしゅう ねんせい ねんせい たいせつ し にくえん がくしゅう
対象は、2年生と5年生です。よくかむことの大切さや、歯肉炎について学習します。

どんなことをがくしゅうしたか、おうちでもわだい話題にしてみてくださいね。

も もの ねんせい
<持ち物> 2年生:ふでばこ

ねんせい て かがみ
5年生:ふでばこ・手鏡



まだまだ

ちゅうい 注意しましょう！

ほけんしつには、「先生、蚊にさされてかゆいです！」
とかけこんでくる子がよくいます。

蚊は、4月ごろから出はじめて、7～9月ごろに
いちばんおお かつどう がついこう せんざい
一番多く活動し、9月以降もまだまだ存在するそう
です。

蚊が一番活発に活動するのは、気温が22℃～30℃
くらいのときだといわれています。つまり、夏が一番
蚊に刺されやすい季節です。ですが逆に気温が35℃
いじょうになると、蚊は活発ではなくなるそうです。

あさ ゆうがた そと あそ むしよ
朝や夕方に外で遊ぶときには、虫除けスプレーを
するなど、対策をするとよいですね。



むし 虫にさされたら

かかない

ひやす



「かゆみ」や「はれ」がひどいときは、
おいしゃさんでみてもらいましょう



保護者の方へ

1学期の健康診断で「結果のお知らせ」をもらったあと、医療機関を受診した
場合は、受診結果の用紙を学校に提出してください。

学校の健康診断では、病気の疑いがある場合に「結果のお知らせ」をお渡しし
ていますので、病院では「異常なし」「心配なし」と診断される
こともあります。

また、視力の低下など、おうちで把握されていること
でも、定期受診の目安やきっかけにいただけたら
と思います。

