

# ほけだごまり7月

2021.7.16  
南本町小学校  
保健室

7月に入ったと思ったら、あっという間に夏休みが目の前に迫ってきました。梅雨も明け、これから猛烈に暑い夏がやってきます。暑さに負けないために、心と体の準備を始めましょう。

## 健康診断が終わりました

6月18日の内科検診を最後に、今年度の健康診断はすべて終わりました。治療や精密検査が必要な児童には「治療カード」を配付しました。早めに受診することをお勧めします。

不明な点がありましたら、いつでも保健室へ連絡してください。



## 熱中症に気を付けて!



こまめに水分をとりましょう。  
水筒を持って出かけましょう。



すずしい所でときどき休憩  
しましょう。

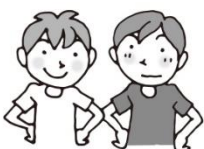


必ず帽子をかぶりま  
しょう。

## 暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。



日傘などは黒を選ぶといいですね。

下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル

VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

# もうすぐ夏休み



これは NG

朝ごはんを食べない



体を目覚めさせる大切なものです。

エアコンを長時間使う



冷えすぎてクーラー病に！

冷たいジュースばかり飲む



おなかが冷えるし、糖分の摂りすぎになります。

1日中ごろごろしている



1日1回、体を動かして汗をかきましょう。夏バテ、肥満予防

毎日夜ふかしする



早ね早起きで生活リズムをととのえましょう。

夏休みに入る前に、計画を立てましょう。睡眠や学習の時間を決めてから、遊び(ゲームなど)の時間をおうちの人と約束しましょう。

5年生の

## 歯肉炎予防教室がありました

7月1日(木)に歯科衛生士さんからお越しいただき、歯肉炎予防教室が行われました。手鏡で自分の口の中を見ながら、歯肉炎のチェックポイントを教えていただいたり、歯肉炎の進み方についてお話をお聞きしたりしました。

今年もブラッシング指導はできなかったのですが、その分デンタルフロスの使い方を丁寧に教えていただきました。ミュータンスの動画を見た後だったせいか、子どもたちも真剣にデンタルフロスで歯垢をかき出す練習をしていました。

【デンタルフロスの使い方のポイント】

- 引っかかるところは横にスライドさせて入れる。
- 歯周ポケットまでしっかり入れて、歯垢をかき出す

