

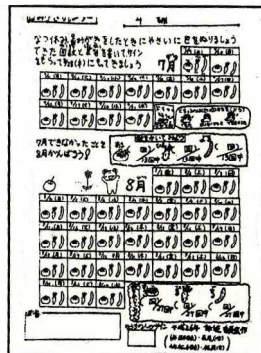
ほけんだより

廿日市市立浅原小学校

夏休みが始まります。けがや病気に気を付けて楽しい思い出をたくさん作りましょう。

歯みがきカレンダー

保健委員会で「野菜畑のはみがきカレンダー」を作りました。保健委員の6年正木綾さん・長尾さん・4年松岡くん・松本くんの4人が絵や文を分担して楽しいカレンダーになりました。学校で作っている野菜の絵が描かれているカレンダーです。



<はみがきカレンダー>

歯みがきをしたときに色をぬりましょう。7月が終わったら集計し途中のふり返りをします。夏休み終了後に集計・反省を書いて、お家の人にサインをもらって学校に出しましょう。

歯ブラシを夏休み中には放課後クラブへ置かせてもらっています。



夏の健康管理～熱中症・虫さされなど～

暑さに慣れていないと塩分を多く含む汗が出て熱中症を起こしやすくなります。暑さに慣れてくると自律神経の反応が早くなり体温調節ができるようになります。暑くなり始めの時期にクーラーの効いた部屋にばかりいないで、無理のない範囲で体を動かして暑さに強い体をつくっていくことも大事になってきます。その時しっかり水分補給することも必要です。



熱中症の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。



体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。



虫さされの手当て

虫にさされたら

- ざされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなるよ。つめも、短く切っておこう。



頭ジラミ本校では発生がありませんが、頭ジラミが発生しているところがあるようです。

<症状>：激しい頭のかゆみ

<予防>：タオルやクシや帽子の貸し借り、他の人と共用をしない。

<対処法>：シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。クシなど使って駆除する。



むし歯治療

*むし歯等で治療の必要がある人が9人でした。その内治療が終わっていない人が4人います。ぜひ夏休み中に治療しましょう。2学期元気に会いましょう。