すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２２．７．１

今月の保健目標：　夏を元気に過ごそう

涼しかった６月ですが、７月が近づくにつれて暑さもまし、夏らしくなってきましたね。あと３週間ほどで夏休みです。楽しみですね。急な暑さは体調を崩しやすいので、楽しい夏休みをむかえるためにも、体調管理をしっかりしましょう。

歯みがきカレンダーに参加してくれてありがとう！

保健委員会で作成した歯みがきカレンダーですが、たくさんの人が参加してくれました。「歯をみがくとさっぱりしてうれしい！」「歯みがきが習慣になりました。」など、とてもうれしい感想もありました。これから夏が始まると、冷たいアイスを食べたり、ジュースを飲む機会が増えると思います。歯みがき習慣を続けて、むし歯を予防しましょう。

熱中症予防のかきくけこ

か まんは禁物

き ゅうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう

け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

２０２２年７月号「健」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、３つの「すい」を忘れずに！

●「睡」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。

●「水」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。

●脱「水」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうすごしますか？　せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてはどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!?　さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！

保護者の皆様へ

急に暑くなり、いつもよりも早く梅雨が明けたようです。先日まで、寒く感じる日もあったのに、急な温度の上昇で熱中症の心配をしながら保健室から子ども達を見守っています。まだ、子ども達の体は暑さに慣れていません。規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを食べてから学校へ登校するようにしてください。また、マスクの着用についても屋外では外すように声をかけています。熱中症予防の為に、体育や休み時間等はマスクを外しても大丈夫であることをお子さまと話していただけたらと思っています。

マスクの予備について

暑くなり、マスクを取る機会が増えたことにより、マスクを落としたり、マスクをなくしてしまうお子さまが増えてきています。また、付け外しの際にひもが切れてしまうこともあるようです。ランドセルの中に「予備のマスク」を何枚か入れておいていただけると助かります。ご協力お願いいたします。

健康手帳を配布します

健康診断にご協力いただきありがとうございました。今年度の健康診断の結果をお返しします。内容をご確認いただき、保護者欄にサインをしていただき学校までご返却ください。

水筒の中身について

水筒の中身は水か氷となっていましたが、暑さの厳しい運動会までの間は、お茶・スポーツドリンクも可となります。ご家庭の判断で、熱中症対策として持参してください。スポーツドリンク等、酸性の飲料を水筒に入れる際には、

パッキンはカビがはえやすいので、しっかり洗おう！

・水筒の取扱い表示を確認すること

・水筒の内部にサビやキズがないかを確認すること

・酸性の飲み物を長時間、金属製の水筒に保管しないこと

をお願いします。スポーツドリンクに関しては、糖分が多く含まれるものもあります。生活習慣病予防・むし歯予防のため、濃度を薄めにして持たせるなど各ご家庭において工夫していただきますようお願い致します。また、水筒は毎日よく洗い、汚染による食中毒を防ぎましょう。