

# 保健だより

7月

令和2年7月1日

佐野市立あそ野学園義務教育学校



7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。急に暑さの厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配り、元気に夏を過ごしたいですね。

## 聴力検査を実施します



4月に予定されていた聴力検査を感染症対策に気を付けながら実施します。

### ○聴力検査の日程

学年	9年	7年	5年	3年	2年	1年
日時	7/7 (火) 2～4校時	7/8 (水) 2～4校時	7/9 (木) 2～4校時	7/14 (火) 2～4校時	7/15 (水) 2～4校時	7/16 (木) 2～4校時
場所	保健室	○耳掃除をしてきましょう。 ○検査しやすいように、髪の毛の縛り方に注意しましょう。 ○4・6・8年生は、対象学年でないため実施しません。				

### ○腎臓検診（2次検診）の日程

学年	全学年2次検診対象者
日程	7/2 (木)

- ・対象児童生徒に「腎臓検診のお知らせ」の封筒を配付しましたので、よくお読みください。
- ・7月2日（木）朝、尿と腎臓検診調査票を学級担任に提出してください。

## 校内歯と口の健康週間 一歯の染めだしテスト結果記入用紙からー

6月19日（金）～6月21日（日）に御家庭で「歯の染め出しテスト」を実施していただきました。みがき残しを観察して記録をしたり、今後の自分の目標を決めたり、どの児童生徒も真剣に取り組んでいた様子がみられました。児童生徒の感想の一部をご紹介します。

- おやつのおとも、はをみがく。（1年生）
- おくばのすきまを、ていねいにみがく。（2年生）
- 赤くなっているはを、気をつけてていねいにみがく。（3年生）
- 歯と歯のすきまが赤にそまったので、お父さんに言われたように、たてに歯ブラシを動かせるようにしたい。（4年生）
- まだ少しだけみがき残しがあったので、細かいところまできちんとみがいて、次にそめだしテストをやった時には、赤くそまる場所がないようにしたいです。（5年生）
- 内側やおく歯、歯と歯のすきまにみがき残しがあったので、そこを注意してみがきたいです。（6年生）
- 歯と歯のすき間や歯ぐきの部分を中心にみがき残しがあったので、歯ブラシの角度や、仕上げに鏡を見ながらみがくことをやっていこうと思います。（7年生）
- 歯の裏側が特にみがき残しが多かったので、意識してみがきたいです。また、自分の歯をなるべく多く残すため、よくかんで食べるなどを、生活の中でも意識していきたいです。（8年生）
- 部分的にみがき残しがあったので、もう少し時間をかけて、すみずみまでみがくようにしたいです。いつまでもきれいな歯でいたいです。（9年生）



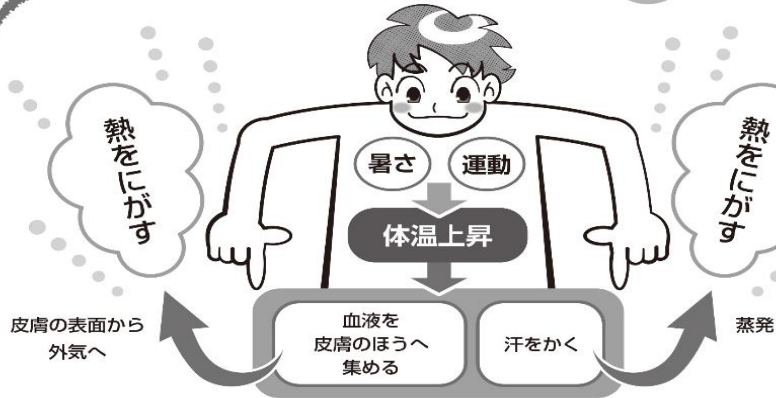
ポイント

# 汗

# 暑い！を乗り切ろう

## 熱中症

熱をにがすポイントは汗



熱をにがす

熱をにがす

体温をうまく調節できなくなると熱中症に…



汗をだすには

## 水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ、タブレットがおすすめ



ポイント



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも

暑さに負けないために

# 夏こそ〇〇!

熱中症予防に

## 朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



冷房で冷えた体に

## お風呂

ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



## 熱中症

### 今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？（久しぶりではないか？）



当てはまる日は気をつけよう！

## 上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから…

ちびちび

まとめ

水分補給が大切!



屋内でも熱中症に気をつけて