

すこやか通信 7月号

あつ ま げんき す
暑さに負けずに元気に過ごそう!

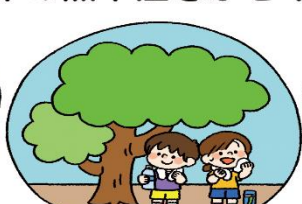
暑い夏がやってきました。熱中症に注意が必要です。学校ではホワイトボードにWBGT(暑さ指数)を掲示しています。WBGTは、熱中症のなりやすさを示しています。気温だけではなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。WBGTが28(嚴重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。みなさんも毎日チェックして、熱中症を予防しましょう!

あつ しすう WBGT(暑さ指数)	
31℃~	まけん 危険
28℃~ 31℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒
25℃~ 28℃	けいかい 警戒
21℃~ 25℃	ちゅうい 注意
~21℃	あんぜん ほぼ安全

うん どうちゆう ねっちゆうしゆう
運動中の熱中症をふせぐには



すいぶん えんぶん ほあゆう
水分・塩分補給



きゆうけい
休憩



おも
思いやり

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



スポーツドリンクやジュースには砂糖が多く入っています。飲みすぎると、血の中の砂糖の量が増えて、体がだるくなったり、逆にのどがかわいたりします。また、砂糖のとりすぎは、むし歯になりやすくなる危険もあります。毎日の水分補給は、水かカフェインの入っていないお茶でするようにしましょう!

は だいさくせん ~歯みがき大作戦をしました~

6月4日から10日の歯と口の健康週間に合わせて、歯みがき大作戦を行いました!保健委員会では、各教室に歯みがきポスターを掲示したり、お昼の放送で歯みがきのポイントを紹介しながら歯みがきを呼びかけたりしました。また、期間中は給食後の歯みがきをしているかチェックしました。5日間毎日できた人は127人で、全校児童のうち72.2%でした。これからも継続して、歯と口の健康を守っていきましょう!以下に、みなさんの振り返りを紹介します。



- ・歯みがきをしたらスッキリして気持ちよかったです。
- ・奥歯のみぞを、細かくみがくことができました。
- ・強すぎず弱すぎず、ちょうどいい力で歯をみがくように意識しました。
- ・歯のうら側までしっかりみがくように気をつけました。
- ・学校だけでなく、家でも歯みがきを上手にしたいです。

保護者の皆様へ

暑さの厳しい日が増えてきました。水分が足りているか、生活リズムは整っているか、お子様の体調に気を配り、熱中症予防にご協力をお願いします。

もうすぐ長い夏休みが始まります。健康診断の結果、要受診の項目があった場合には、この機会を利用して早めに治療されることをおすすめします。むし歯があった方で、保護者会までにお知らせの紙を学校に提出していない方には、再度用紙をお配りします。受診されましたら、学校まで受診報告書のご提出をよろしく願いいたします。