

ほけんだより



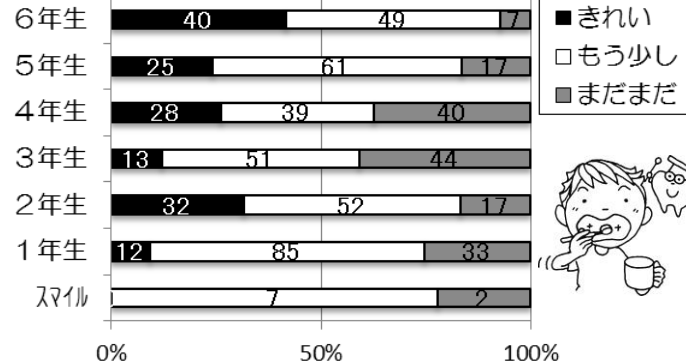
平成30年7月18日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



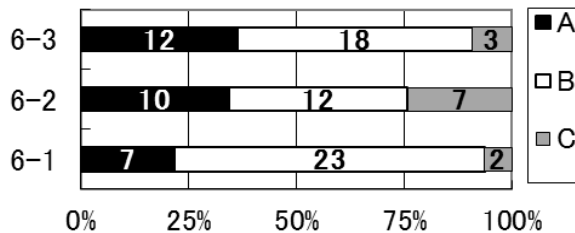
もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。夏休みの目標や計画はもう立てましたか？長い休みを元気にすごすためには、やっぱり生活リズムを整えることが一番大切です。しっかり食べて、ぐっすり寝て、運動もして、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症にも注意が必要です。「熱中症になったらどうすればいいの？」と思ったら、このほけんだよりを思い出してくださいね。また2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

カラーテスト・RDテストの結果 (6月に各クラスで実施しました)

☆カラーテストを行い、自分がみがかき残しやすい部分を知ることができました。夏休みは、健康委員会が作成した『はみがきカレンダー』を配ります。カラーテストで赤くなった部分に注意して、1日3回、わすれずに歯みがきをしましょう。



RDテストの結果

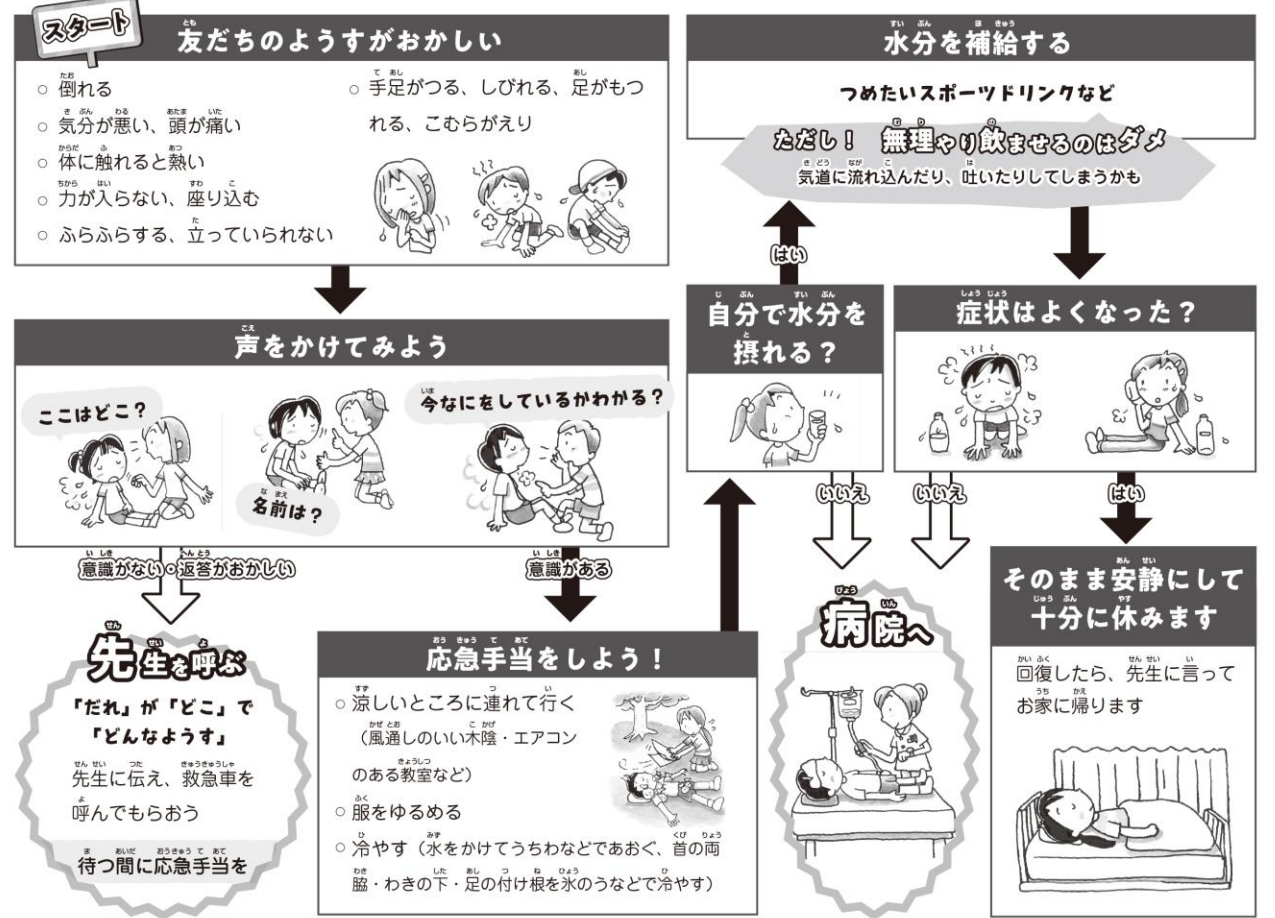


☆6年生は、RDテストも行いました。だ液によって口の中の衛生状態を調べるテストです。
 A:心配なし。きれいな状態です。
 B:歯みがきをもう少ししていねいに。
 C:むし菌がたくさんいます……

5月の歯科健診の結果から、南小むし歯ゼロまであと**8名**です。まだの人も、夏休み中には治療を完了させられるようにしましょう！



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



※学校では、気温が35℃をこえる時間帯の運動は原則禁止としています。

★熱中症はどうすれば防げる?★

- こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む。
- 30分に1回休憩**
体温を下げるために休む。
- 服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切!!

★熱中症になりやすい人★

- ▷ 暑さに慣れていない人
- ▷ 体力のない人
- ▷ 体調の悪い人
- ▷ 睡眠不足の人
- …特に気をつけましょう!

3の夏 胃からのおねがい

冷たいものばかり食べないで

やわらかいものやめん類も、よく噛んでくれると消化しやすくてうれしいな

水分補給はこまめに。一度にたくさん飲むと、処理しきれずにはたらきが悪くなるんだ

※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。