

# 夏休み前 保健だより

R5.7.19  
早町小保健室

## 待ちに待った・・・夏休みが始まります!

2学期からもがんばるように ゆっくり休みましょう。でも、夏休みだから・・・といって夜おそくまで起きていたり、クーラーのきいた部屋でずっとダラダラしていたりすると、生活のリズムがみだれて体調をくずしてしまいます。2学期からも元気にがんばることができるように、規則正しい生活をしましょう。また、テレビをみたりゲームをしたりしてばかりでは、せっかくの夏休みがもったいない!夏にしかできない経験をたくさんしてみましょう。2学期に、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています♪

### 夏休みに気をつけてほしい4つのこと

#### ① 3食しっかり食べる



特に朝ご飯は1日の元気の源です。朝遅く起きて、お昼ご飯と一緒にになりがちですが、食べることで体が目覚めます。夏休みもしっかり食べるようにしましょう。

#### ② 体を動かす



すずしい部屋で過ごしてばかりいると、暑さに弱い体になり、2学期からの運動会練習で体調をくずしてしまいます。熱中症予防をしながら、外で元気よく遊びましょう。

#### ③ 早寝・早起きする



夜寝る時間が3時間おそい生活を2日間続けると、体内時計(体のリズムを調整する仕組み)が、45分後ろにずれるそうです。そうすると、朝起きる時間やお腹が空く時間もどんどんおそくなってしまいます。

#### ④ 感染症・熱中症に気をつける



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行しています。①～③に気をつけることは、感染症や熱中症を予防することにもつながります。特に外で遊ぶ時は、こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう。

## 夏本番! 熱中症に要注意!

熱中症になりやすい条件	これが熱中症の始まり	熱中症にならないために
<b>気象条件</b> ◆急に暑くなった日 <small>(体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすい)</small> <b>体調</b> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆寝不足のとき <b>環境</b> ◆気温・湿度が高い ◆日差しが強い ◆風が弱い	●手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ ●こむら返り ●気分が悪い ●頭が痛い ↑こんな症状があったら 先生やお家の人にすぐに伝えて、涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。	●20～30分に1回、コップ1杯の水をとりましょう。 <small>(喉がかわいた時にガブガブたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに)</small> ●外に出るときは、帽子を被り、風通しのよい涼しい服を着ましょう。

### 夏の三大感染症

#### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



#### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



#### 咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

### 夏休みはむし歯を治そう!

むし歯があるけれど、まだ治療が終わっていない人は18人います。たくさん時間がある夏休みのうちにむし歯を治しましょう。

2学期に入ると、運動会の練習が始まります。歯を食いしばることで速く走ることができますが、むし歯があると、歯を食いしばることができません。速く走るためにも、むし歯の治療が大切です。

# 夏休み前 保健だよ！

R5.7.19

早町小保健室

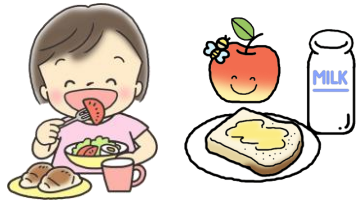
厳しい暑さが続く中、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染者が急増しています。感染対策と熱中症対策を両立させながら、元気に夏休みを楽しんでほしいです。

2学期に入ると、運動会の練習が始まります。「夏バテで運動会練習についていけない」ということがないように、夏休みの間も規則正しい生活リズムを保つように、御協力よろしくお願いいたします。

## 夏休みに気をつけてほしい4つのこと

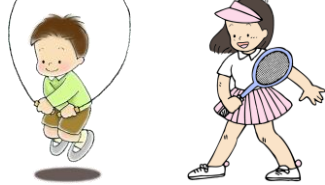
心も身体も元気に2学期をスタートさせるためには、夏休みの過ごし方が大切です。保護者の皆様の見守り・御指導よろしくお願いいたします。

### ① 3食 しっかりと食べる



成長期の子供たちにとっては、好き嫌いをせずに栄養バランスの良い食事を3食とることが大切です。特に朝ご飯は昼ご飯と一緒にありがちですが、食べることで体が目覚め、生活のリズムができます。2学期に向けて生活リズムを崩さないためにも、御協力よろしくお願いいたします。

### ② 体を動かす



連休中に涼しい部屋で過ごしてばかりいると、暑さに弱い体になり、2学期からの運動会練習で体調を崩してしまう可能性があります。熱中症予防をしながら、外で元気よく遊ばせるようにお願いします。

### ③ 十分な睡眠をとる



朝早く起きて体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が来るようになります。起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分後ろにずれるそうです。夏休みもいつものペースを維持してほしいです。

### ④ 感染症・熱中症に気をつける



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等が流行しています。①～③の3つに気をつけることは、免疫力を高め、感染症を予防することや、体の調子を整え、熱中症を予防することにもつながります。

## 6・7月の保健室

### 【6月 歯と口の健康月間 の取組】



↑ 3年生の歯科指導の様子

6月は「歯と口の健康月間」でした。全学年で歯に関する授業を行ったり、2・3・5年生の児童を対象に保健室で個別の歯みがき指導を行ったりしました。

子どもたちには、以下のことができるようになってほしいという思いで保健指導をしました。

- ・鏡で観察する等して、自分の歯と口の健康に興味をもってほしい。
- ・正しい歯みがきの仕方を習得して、むし歯予防につなげてほしい。
- ・高学年は歯肉炎が増加しているため、歯肉炎を予防するための歯みがきの仕方を身に付けてほしい。



↑ 保健室での歯科個別指導の様子

御家庭での歯みがきの様子はいかがでしょう。きれいな歯は一生の宝物です。御家庭での見届けや仕上げみがきに御協力よろしくお願いいたします。

### 夏休み中の歯科受診に御協力ください

現在、むし歯の治療率は14.3%です。健康な歯で2学期を迎えることができるよう、夏休み間の受診に御協力よろしくお願いいたします。

### 【7/7(金) 1年生 大切なからだ】



小学生になって初めての性に関する指導です。「プライベートゾーンってなんだろう」というめあてで学習を行いました。プライベートゾーンとは水着で隠れるところのことで、自分だけの大切な場所だということを学習しました。また、カンチョー等の性的ないたずらは絶対にしないことを約束しました。

<子どもたちの感想>

- ・プライベートゾーンが大切なことが分かった。
- ・絶対におしりやむねを見せたらだめだと考えた。

### 【7/14(金) 5年生 思春期の心と体】



思春期になると月経や射精が始まること、恋愛に興味をもち始めることについて話しました。

月経や射精については、なぜ始まるのか、どのように対応したら良いかを男女共に伝え、お互いに思いやる気持ちが大切だと伝えました。

子どもたちは、心や体の急な変化に戸惑ったり、不安に思ったりすることもあると思います。保健室で個別の健康相談も行いますので、気になることがありましたらいつでも御連絡ください。