

ほけんだより7月

平成25年度 八基小 保健室

今年の梅雨は雨があまり降らず、水不足も心配されますが、学校のプールからは連日子どもたちの元気な歓声がひびいてきます。今から暑さに負けないように体調管理をしっかりしていきましょう。



熱中症に注意しましょう

熱中症とは、熱にあたるという意味で、炎天下や高温多湿な環境で起こるいろいろな症状のことを言います。次のような症状があったら、無理をせずに早めに周りの人や先生に言いましょう。



- 軽度・・・めまい たちくらみ 汗がとまらない
- 中度・・・頭痛 吐き気 体がだるい 体に力が入らない
- 重度・・・意識がない けいれんが起きる 体温が高い 呼びかけに対し返事がおかしい 真っ直ぐ歩けない

重症の場合は命に関わるので直ちに救急車を呼ぶ必要があります。重症にならないようにふだんから注意と予防が必要です。

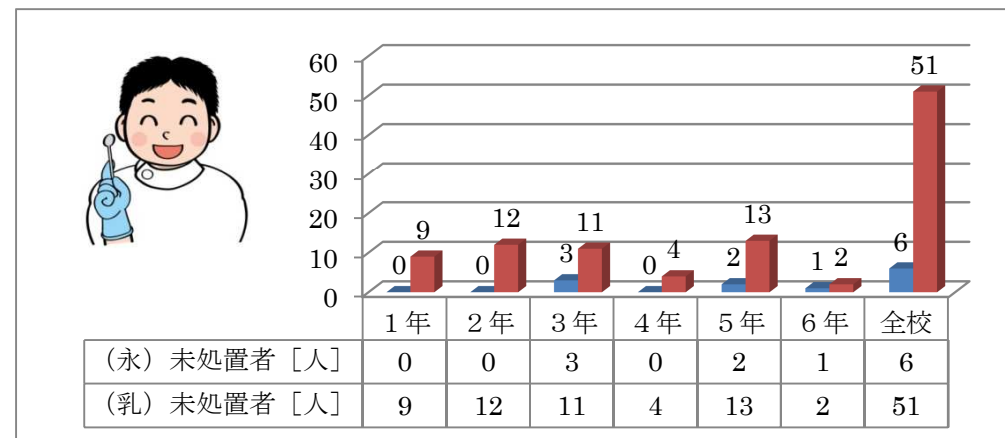
熱中症の予防

- 睡眠不足や疲れ、体調が悪い時は、熱中症になりやすいので、ふだん以上に体調管理に注意しましょう。
- 朝食は必ず食べてきましょう。
- 服そうは汗をよくすい、風通しのよいものにしましょう。
- ぼうしは、かならずかぶりましょう。
- 運動をはじめの前にも、水分をとっておきましょう。また、運動中も、のどがかわいたと感じる前に、少しずつ、こまめに水分をとりましょう。

7月の保健目標
熱中症に注意してかん
上手な水分補給をしよう

歯医者さんに行きましたか？

下のグラフと表は5月の第1回歯科健診でむし歯があった人の人数と6月までの受診率です。まだ、歯医者さんを受診していない人は早めに受診してください



6月までの受診率

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
受診率	44%	53%	19%	50%	21%	43%	34%

ジュースやスポーツドリンクには砂糖がいっぱい 肥満やむし歯の原因に

冷たく冷えていたり炭酸が入っているとそれほど甘く感じませんが、ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています。砂糖の取りすぎは、栄養のバランスをくずし、肥満やむし歯の原因になります。水分補給は水やお茶など砂糖の入ってないものにしましょう。



12本



10.5本



5本



10本

500ミリリットル1本に入っているスティックシュガー（5グラム）の本数です。