

ほけんだより

NO. 6

令和元年7月19日 長瀬第二小学校保健室

明日から夏休みが始まります。

「夏休みには〇〇をしよう」「××へ行こう」…
楽しい計画をたてている人も多いと思います。

いろいろな楽しい計画も、体調をくずしてしまっ
ては、だいなしになってしまいます。

『早ね早おき朝ごはん』を実行し、有意義な夏休
みを過ごしてください。



☆規則正しい生活をしよう！

夏の暑さに負けず、毎日元気に過ごすために、『早ね早おき朝ごはん』はとても
大切です。普段の生活リズムをくずさず、規則正しい生活をしましょう。

休みだからといって、夜おそくまでテレビを見たり、ゲームをするのはやめま
しょう。

ねる前に、スマホやゲーム等の明るい光を浴びると、睡眠モードにスイッチが切
り替わらず、眠りのさまたげになるので注意しましょう！

夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい！



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

☆熱中症に注意！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響し
ます。疲労、睡眠不足、発熱、下痢など、体調の悪いときには無理をしないように
しましょう。

適度な水分補給・塩分補給、十分な睡眠を心がけましょう。

問題
屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1
屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2
裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

理由 その3
水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

☆食後のみがきをしっかり！

夏休み中は、つい気がゆるんで、歯みがきをさぼってしまう人もいます。
鏡を見て、自分の歯並びにあったみがき方を工夫してみましょう。染め出しテ
ストで赤くなったところは、特に意識してみがけるといいですね。みがき終わ
ったら、みがき残しがないかどうかチェックすることも忘れずに！

はみがきカレンダーにたくさん色がぬれるといいですね。

☆「歯・口の健康に関する標語」ご応募ありがとうございました ☆

次の7点を「歯・口の健康啓発標語コンクール」に出品しました。

「目がいくよ 笑った時の その白さ」	4年	添田芽生さん
「せいけつな ピカピカな歯は 宝物」	4年	瀧上航平さん
「白い歯は みんなにスマイル おくれるよ」	4年	山中結翔さん
「大事な歯 守り続ける 私の役目」	6年	浅見心咲さん
「朝・昼・晩 しゃかしゃかみがいて むし歯無し！」	6年	雨宮 潤さん
「歯みがきで 未来へつなぐ 自分の歯」	6年	高橋理緒さん
「歯がきれい 笑顔に自信が ついてくる」	6年	戸田 桜さん