

7月のほけんだより

湯西川小中学校
保健室 No.4
令和4年7月15日

もうすぐ夏休み！！



ねっちゅうしょう
熱中症に
ちゅうい
注意！

暑い日が続いていますね。夏休みは、熱中症に注意が必要です。家の中にいても、こまめに水分補給するように心がけてください。

また、夏休みになると生活リズムがくずれてしまうことも考えられます。睡眠は十分にとってください。

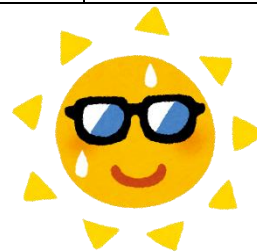
天気予報を
チェックして
みてね！

ねっちゅうしょうけいかい ～熱中症警戒アラートを確認しよう～

WBGT	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
	水分補給をしながら	水分補給をこまめに行う	休憩をこまめにとる	激しい運動は中止	運動は原則中止

★気温・湿度・日射や輻射などの熱環境

この3つを取り入れた指標です。(気温ではありません)

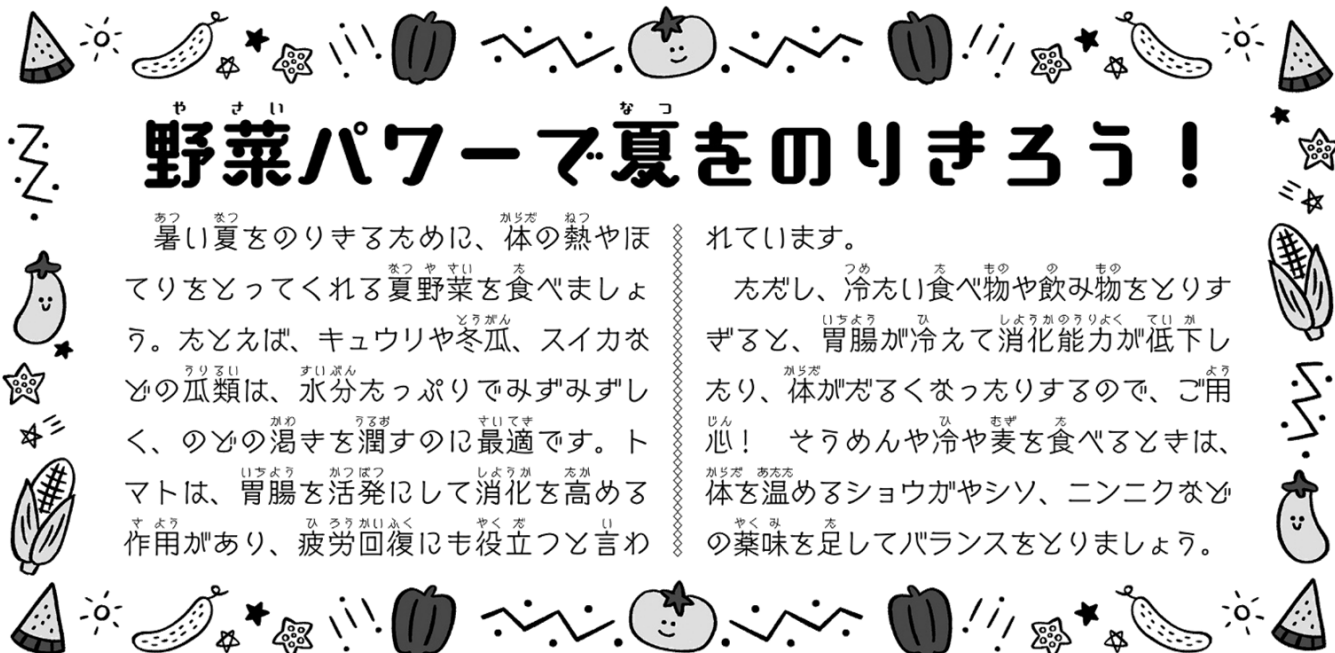


野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずしく、のどを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し、体が冷るくなったりするので、ご利用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。



夏休みには治療をお願いします

〈視力〉

B以下だったけど、見えているし、困ってないな。見えなくなったら病院へ行けばいいや。



学校では、机と黒板の位置が近く困り感はないかもしれませんが。また、家でもゲームは至近距離ですし、テレビもそれほど離れていないため、見えているのかなと思います。視力は一度低下してしまうと、もとに戻りません。もっと見えなくなってからだと、今よりも視力が落ちてしまっていることになります。視力の低下がひどくないうちに一度病院で診てもらってください。

〈歯科〉

むし歯と言われたけど、痛くないし、治ったのかな。大丈夫そうだから、病院へいなくていいや。



むし歯の初期は、痛みはありません。痛いということは進行していることが考えられます。むし歯も治りません。早めに治療をお願いします。

すぐに治療に行けない場合、毎日の歯みがきをしっかり行うことが大切です。寝ている間が一番むし歯になりやすいため、寝る前の歯みがきがとても大切です。しかし、夜の歯みがきを忘れてしまう人も多いため、夜は必ず歯みがきをしてください。

夏休みも ノーメディアチャレンジ

オンラインゲームでも注意！



スマホやゲームから



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない