

ほけんだより すこやか

令和2年7月1日
熊谷市立玉井小学校



学校が再開して1か月が経ちましたが、児童のみなさんが毎日元気に登校できていてとてもうれしいです。まだ梅雨は明けていませんが、気温の高い日が続いていますね。今年の小暑は7月7日だそうです。小暑とは、「これから本格的な夏（暑い夏）がきますよ」という合図です。昨年はとても暑い夏でしたが、今年も暑くなりそうです。雨の日になると気温があまり上がらず冷えてしまい、気温差が大きくなります。不安定な天候で体調管理が難しいですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、生活リズムをしっかりととのえ、元気にこの季節を乗り切りましょう。



どうして汗をかくの？



汗ってどこからくるの？

汗は全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分です。なめるとしょっぱいのはこのせいです。

どうして汗をかくの？



体温が上がりすぎると、からだの中の細胞が壊れたり、内臓がうまく働けなくなったりして具合が悪くなります。これが「熱中症」です。汗はからだの外に出して体温調整をする役割があります。汗をかくことは熱中症の予防にもとても大切なことです。でも汗をかくためには、からだの中（血液の中）にたくさんの水分がないと汗を作ることができず、からだから外に出すことができません。

運動をする前、暑い外に出る前にしっかり水分補給をして汗を作れるように準備をすることが大切です。汗をかいて失った水分を補給することも大事です。

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）



体調が悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

歯と口の健康習慣の取組について



今年も玉井小学校では様々な取組を行いました。保護者の方には歯磨きテストや歯磨きカレンダー、感想記入等でご協力いただきありがとうございました。

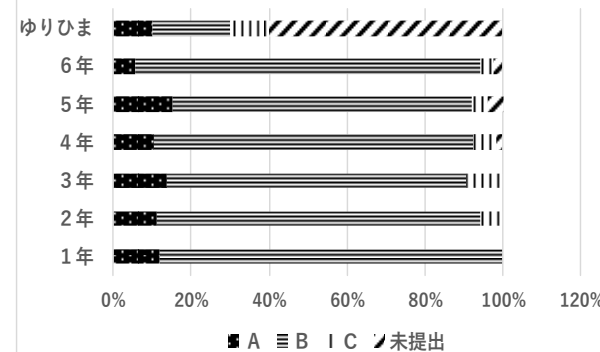


★歯磨き大会★

6月8日に5年生を対象に学童歯みがき大会を行いました。DVDを見ながら、歯肉炎について学びました。ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方を実践し、鏡を見ながら一生懸命取り組んでいました。歯肉炎は正しい歯みがきを毎日続けると治ります。



歯磨きテスト結果



★歯磨きテスト★

- A：よくみがけている
- B：みがき残しがある
- C：みがき残しが多い



普段の歯磨きを見直す良い機会となったようです。来年はさらにAの割合が増えることを楽しみにしています。

7月の健康診断の日程についてのお知らせ

検診内容	日時	対象者
視力・聴力検査	7月1日（水）	2年生
視力・聴力検査	7月2日（木）	1年生
歯科健診	7月9日（木）	1・2・3年生・ゆりひま
歯科健診	7月16日（木）	4・5・6年生



毎朝みなさんの登校時に児童玄関のところで健康観察カードのチェックをしていますが、検温忘れが減っています。「先生。熱測ってきたよ」と元気な声が聞こえてきて先生もうれしい気持ちになります。毎朝の健康観察ありがとうございます。引き続きよろしくお願いたします。