



# ほけんだより 7月

平成28年7月1日  
熊谷市立玉井小学校

7月に入り、いよいよ梅雨明けも近づきます。梅雨明け後は暑い日が続くので、熱中症に十分注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 汗かき上手はいいこといっぱい！

### ①汗のはたらき

#### 体温の調節をする

→発汗するときに、からだの熱を奪って体温をさげる。

#### 肌の潤いを守る

→汗に含まれている皮脂が肌の乾燥を防ぐ。汗には「健康」だけでなく「美」のためのはたらきもある。

#### からだの疲れをとる

→老廃物（からだにとっていらぬもの）を汗と一緒に流す。

### ②汗かき上手になるために

#### からだを動かす

#### ゆっくり湯船につかる

→暑くてもシャワーで済ませない。

#### エアコンは適温に

→外気との差が5℃以内が目安。

### ③汗をかいたら

#### 水分補給をする

→下記の「水分補給のコツ」を参考に！

#### こまめに汗をふきとる

→タオルやハンカチで汗をふいたり、こまめに着替えをする。時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして細菌が増えるから。

### ④水分補給のコツ

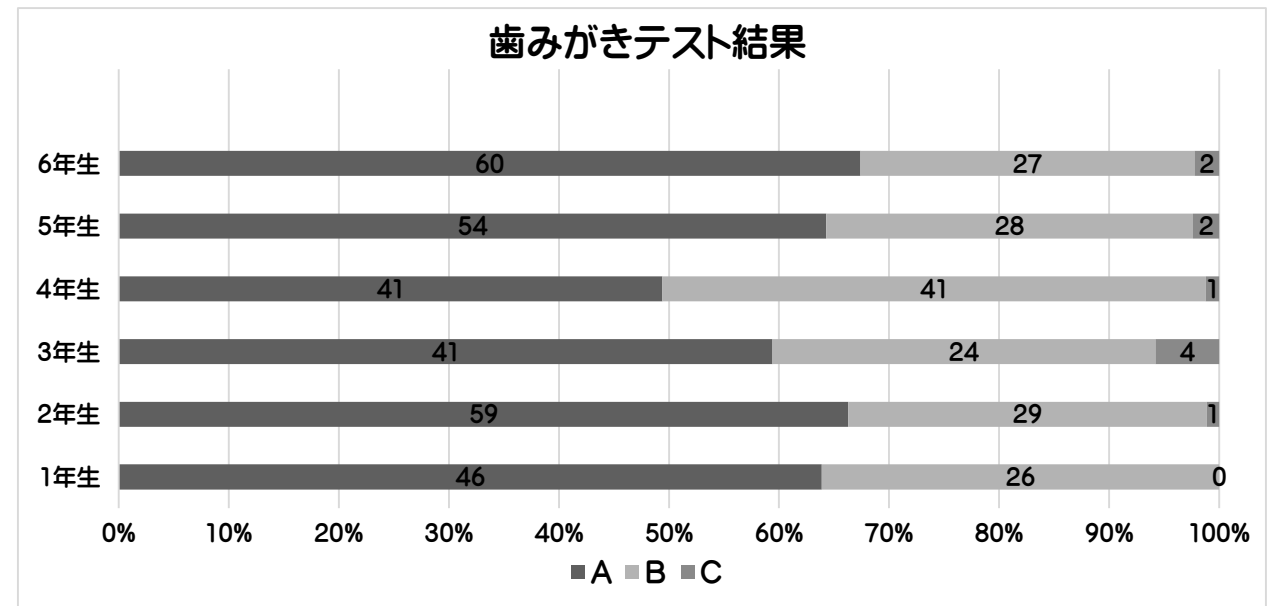
#### 少しずつこまめに

→のどが乾きを感じる前に水分補給を！運動の前にコップ1杯の水分をとる。運動中は、15～30分ごとにコップ1杯の水分をとる。

#### 長時間運動するときは塩分もプラス

→スポーツドリンクを飲む。または、薄い食塩水を飲む。1Lの水に1～2gの塩を混ぜたくらいがちょうどいい濃さ。

## 歯みがきテストの御協力ありがとうございました！



各学年ともA（白またはピンク色）が60%以上、B（A・Cのどちらでもない）が20%以上で、全体的によくみがけている子が多いです。C（全体の半分以上の歯が赤い）が1年生は0%でした。これからも歯をよくみがき、むし歯にならないよう、引き続きご家庭でもご指導よろしく申し上げます。  
※2回目の歯みがきテストでCが改善しない児童は、歯科健診で「CO、GO」と診断された児童と一緒に、7月6日（水）の昼休みに、学校歯科医の森田先生の協力のもとブラッシング指導をしていただきます。

### 第一回学校保健委員会を開催しました！



6月23日（木）に第一回学校保健委員会が開催され、新体力テストの結果や健康診断の結果についての報告をし、学校医の村上先生に指導助言と講義をしていただきました。詳しいことは、PTA保健委員さんが作成した学校保健委員会便りをお読みください。

## 6月のほけんしつ（来室状況） H28年6月27日現在

けが 92人 病気 31人

けがでの来室は、擦り傷と打撲が多く見られました。病気では、頭痛や気分不良を訴える来室が見られました。暑い日が続きますが、水分をよくとり、熱中症にならないように気をつけましょう。夏休みまで、後もう少しです。体調を整え、落ち着いた生活をして元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。