

西条市立壬生川小学校 保健室

暑さ厳しい日が続きますね。雨も多く湿度が高いため、体力が消耗し疲れやすい時期です。また、学校での外遊びや運動中の様子を見ると、汗をかきながらマスクを着用している人がいます。熱がこもり、息苦しくなったりしんどくなったりしやすくなります。体調が良ければ外ではマスクを外し、帽子を被ったり水分をこまめに摂ったりして熱中症予防にも気を付けましょう。熱中症、感染症両方の予防はバランスを取るのが難しいですが、お家の人と相談しながら夏を元気に乗り切れるよう対応していきましょう！

※ こんなところでも熱中症になります！気を付けましょう

### 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

**プールで**  
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまいうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

**睡眠中に**  
眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

**お風呂で**  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

### 夏休み中に治療しよう！

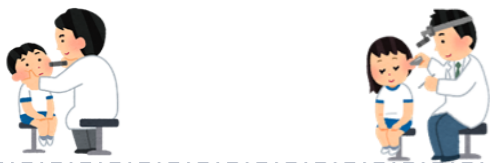
5月28日・6月11日に歯科健診を実施しました。全校児童へ「歯科健診結果のお知らせ」を配布しています。「受診のお勧め」に〇のある人は、歯科医院を受診し、むし歯などの治療をお願いします。



また、4月に視力、聴力検査を実施しました。

「視力検査結果のお知らせ」や「聴力検査結果のお知らせ」の中で受診を勧められた人も、夏休みの時間

がある時に医療機関にかかることをお勧めします。



### スマホやゲームの時間を決めよう！

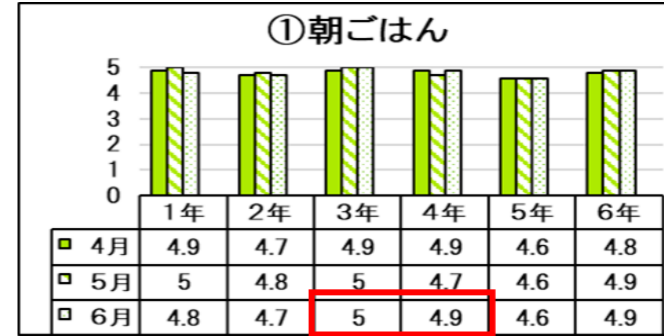
もうすぐ待ちに待った夏休みですね！長い休みを元気に楽しく過ごすためにも、規則正しい生活は欠かせません。みなさんの課題でもある電子機器の「使い方」「使用時間」を振り返ってみましょう。上手に管理できれば、電子機器はみなさんの強い味方になりますよ！

上手にやくだ役立てよう！

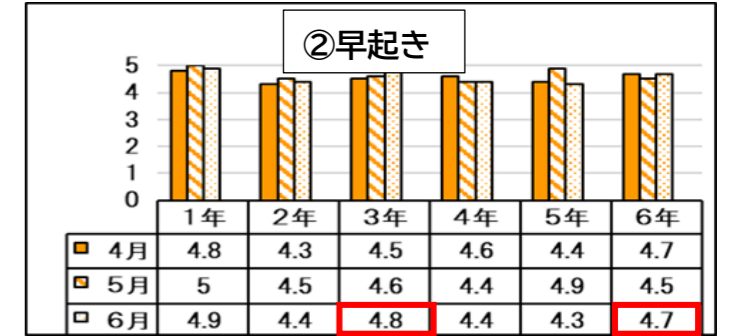


## 6月「元気もいもい貯金カード」結果のお知らせ

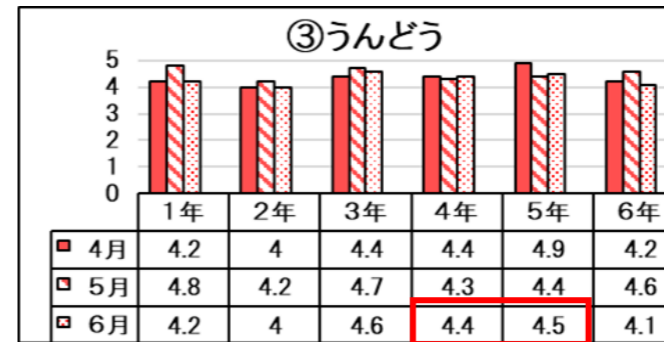
6月の結果を振り返って7月の生活リズムに繋げましょう。そして、夏休みの規則正しい生活に生かしていきましょう！みなさんが元気で楽しい夏休みを過ごせることを願っています！



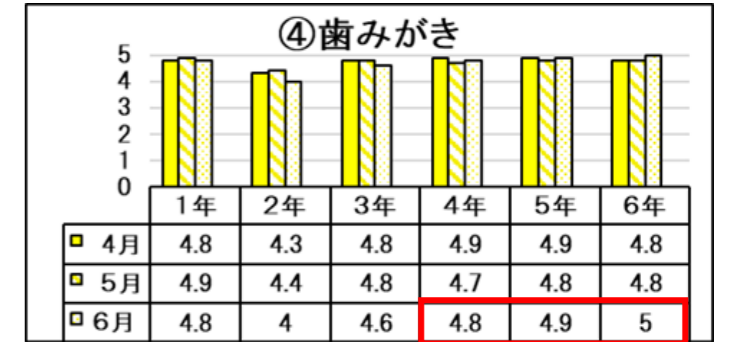
3年生はパーフェクト！4年生で点数アップ！夏の朝ごはんは、最高の熱中症予防です。しっかり食べて元気な体を作りましょう。



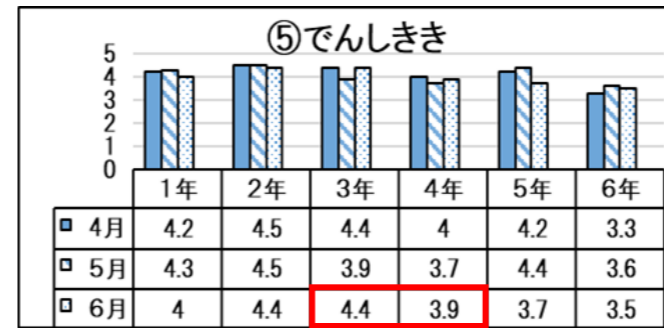
3・6年生で点数アップ！疲れやすい時期ですね。規則正しく生活し早起きをして体を自覚めさせることで、暑い日も元気に過ごせますよ。



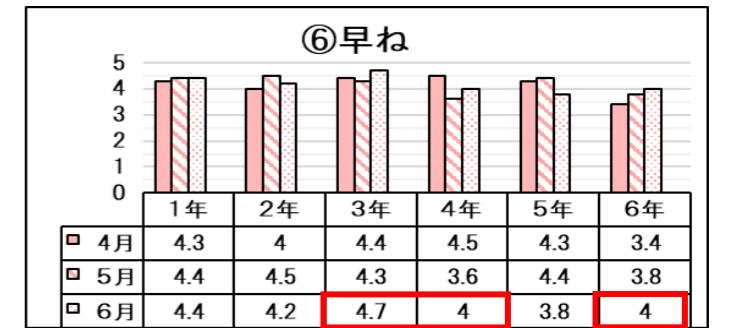
4・5年生で点数アップ！暑い日は帽子を被ったり、体調がよければマスクも外したりして熱中症に気を付けながら運動しましょう。



6年生はパーフェクト4・5年生で点数アップ！今月は歯の健康月間です。みなさん、よくみがけていますね。これからも毎日丁寧に続けましょう。



3・4年生で点数アップ！3点台の学年が複数見られます。全校のみなさん、夏休みが近いので、使い方の工夫をお家の人と話し合ってみましょう。



3・4・6年生で点数アップ！翌日のスタートは、前日の寝る前から始まっています。生活を振り返り、早寝を意識していきましょう。

### 平均合計点(30点満点)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
6月	27.1	25.7	28.1	26.4	25.8	26.2
	-1.3	-1.2	+0.8	+0.2	-1.7	-0.2

7月もがんばろう！  
次回は、7月1日(月)～  
5日(金)の期間で行います