

7月のほけんダより

新座市立池田小学校 保健室 令和4年7月1日(金)

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。7月には「ナイスの日(13日)」という日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうだめだ」と思うより「今日もよく頑張った! えらいぞ自分!」と褒めてあげる方が気持ちがいいですね。これから暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に夏を乗り切りましょう。

めざせ!! 池田っ子むし歯ゼロ!!

6月におこなった歯科健診の結果を、全員に配付しました。今年度、受診が必要だった人は、**90人**でした。そのうち、むし歯がある人は、**51人**でした。永久歯のむし歯がある人も13人いました。また、歯垢や歯石がついている人が多くいました。歯石は歯みがきではとれないので、歯医者さんでとってもらい必要があります。受診をして自分の口の中の状態を知っておくのは大切なことです。『経過観察』や『受診のお勧め』に〇がついていた人は、早めに歯医者さんに行きましょう。

《受診が必要な人》



1年生	15人	3年生	17人	5年生	15人
2年生	10人	4年生	14人	6年生	19人

※上の表は健康診断の結果です。そのあとすぐに歯医者さん

計 **90人**

で治療をしている人もたくさんいます。

★今年も夏休みには保健委員会が作成した歯みがきカレンダーを配付します。休みの日も、忘れずに歯みがきをしましょう。

受診は終わっていますか?

定期健康診断が6月で終了しました。「受診のお知らせ」をもらった人は、受診を済ませましたか。まだの人は、早めにおうちの人と病院へ行きましょう。



7・8月の保健目標 熱中症を予防しよう

マスク熱中症に注意

毎日暑い日が続いています。コロナウイルス感染症は命に関わる場合もありますが、熱中症も命に関わるこわい病気です。しかし、熱中症は予防がしやすい病気でもあります。マスクを外しても良いときはマスクを外す、水分補給をこまめにする、体調が悪くなってきたら、すぐに休むなど、自分でしっかりと予防をしましょう。体育の授業をするときや、登下校の時は、会話を控えてマスクを外すようにしましょう。



かきくけこ

- か** まんは禁物
 - き** ゆうに暑くなる日は注意
 - く** ろい服は避けよう
 - け** んこうな人も油断しないで
 - こ** まめに水分補給
- マスクをはずして休憩することも忘れずに

「まさか!」に注意! 熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているからプールは大丈夫だね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

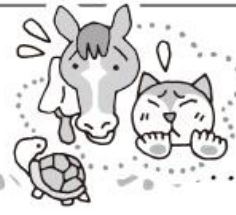
夜寝ているときなら心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

動物も汗をかくの?!

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう?

- ①ネコ ②カメ ③ウマ



答えは... ①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。

