

### 下野市立細谷小学校 保健室 令和5年7月 発行

# 7月の保健首標 : 夏を元気に過ごそう

梅雨が明けると、すがすがしい青空の広がる季節がやってきます。本格的に暑くなる時期は、少し活動しただけでも汗をたくさんかきます。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに行いましょう。また、エアコンの効いた部屋にいると肌寒く感じることもあるので羽織れる物が I 枚あるといいですね。今年の夏も暑さに負けず、元気に乗り切りましょう!





#### 汗をかく分、こまめな水分補給を

をつ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない といけません。ポイントは"のどが

別る前"に飲むこと。外に行くとき は水筒を忘れないようにしましょう。



### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること たいせっ がかがまく が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かな

くなってしまいます。毎日十分 な睡眠をとりましょう。





## 軽い運動で体を暑さに慣らそう

\*\*いたまず 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑

さに慣れず、急に運動したときに危い、急に運動したときに危い、 急に運動したときに危い 
対象です。 涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



る人は、夏の"冷え性"にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

#### 体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、

ショウガ、ニンニクなど からだ またた しょくざい 体を温める食材を **く** 

プラスする



## ◆◇ 歯みがきカレンダーの結果から ◇◆

歯と口の健康週間に合わせて実施した、歯みがきカレンダーが終わりましたね。みなさんから集まった歯 みがきカレンダーを見て、よくできていたことと、もう少し頑張ってほしいことをお知らせします。

#### ゙ ょる は まいにち ひと ぉぉ **◎夜の歯みがきは毎日できている人が多い!**

競技前の歯みがきが矢切なわけは、ほけんだより6 育号でも特集しました。 質えていますか?寝ている間は 殺菌作用のある唾液の 分級が減り、 細菌の活動がさ かんになりやすい時間です。寝る前にしっかり歯をみが くと、食べかすがなくなり、 台の 節をキレイに 保つことが

できます。

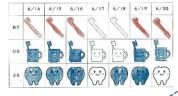


#### ゙ ぁぇ きゅうじつ ひる は **△朝と休日の昼の歯みがきはもう少し・・・**

よくできていたその歯みがきに比べて、輸はだれてしまう人が多く、朝の歯みがきが習慣になっていない人もいました。

また、学校と生活リズムの異なる保留も、登の歯みがきをしていない人が多く見られました。歯みがきは1日3回が推奨されていますが、最低でも1日2回、朝晩の歯みがきを習慣にしましょう。





※保護者の皆様におかれましては、お子さんへの声かけやコメント記入等、ご協力ありがとうございました。



しっかり暑さ対策をしてから外出しまし

#### ◆ 保護者の方へ 水筒持参のお願い ◆

学校では熱中症予防や体調維持のため、こまめな水 分補給を呼びかけていますが、水筒を持ってきていない お子さんもいます。特に暑い時期は水筒を持参するよう ご協力をお願いいたします。

なお、水筒の中身については、水または麦茶や緑茶など、糖分の入っていないお茶類に限り可とします。スポーツドリンクはむし歯予防や糖分の過剰摂取予防の観点から不可とします。