

けんこう三川

令和5年7月号
周南たちばな学園
三川小 保健室

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！

① こまめに水分・塩分を補給しよう

すいぶん ほきゅう どうこうまえ うんどうまえ かわ まえ おこな
水分補給は、登校前、運動前などのどが乾く前にこまめに行うことが
たいせつ どうこうまえ すいぶんほきゅう どうこう
大切です。登校前には水分補給をしてから登校しましょう。

がっこう すいぶんほきゅう すいどう も
学校にはいつでも水分補給ができるように、水筒を持てきましょう。



② 家を出るときには帽子をかぶりましょう

ぼうし ちよくしゃにっこう どうひ まも ぼうし
帽子は直射日光から頭皮を守ってくれます。また、帽子があるのとな
いのでは頭部の温度は5℃も違うそうです。



③ 生活リズムを整えましょう

せいかつ とどの はやね お あさ ひかり あ あさ
生活リズムを整えるためには、①早寝をする ②起きたら朝の光を浴びる ③朝ごはん
を食べる の3つが大切です。早く寝て疲れた体をゆっくりと休め、朝は陽の光を浴びて
たいないどけい あさはん た のう と い
体内時計をリセットし、朝ご飯を食べて脳にエネルギーを取り入れましょう。



しょうこうぐち しょくいんしつまえ ねっちゅうしょうきけんど けいじ
昇降口と、職員室前のホワイトボードに熱中症危険度を掲示しています。

ぞと で うんどうまえ かくにん
外に出るとき、運動前などは確認してみてください。

キケン

- ちゅうい うんどう あいま すいぶんほきゅう
・注意→運動の合間に水分補給
- けいかい きゅうけい すいぶんほきゅう
・警戒→こまめな休憩と水分補給
- げんじゅうけいかい はげ うんどう ちゅうし
・嚴重警戒→激しい運動は中止
- うんどうちゅうし うんどう げんそくちゅうし
・運動中止→運動は原則中止



これは気温や湿度からWBGT値
を測って確認しています。

歯みがきチェック・歯みがきカードの取り組み

【やってみて思ったこと】

- ・しっかりみがかないと汚れが落ちないんだなと思いました。
- ・すき間のところがみがけていなかった。
- ・こんなに汚れがあったなんてびっくりしました。
- ・思ったより赤くならなかったので、これからもしっかり歯みがきを続けたいです。
- ・奥歯がみがけていなくて、意識してみがかないといけないなと思いました。

みがき残しが多かったところ



男の子のからだ・女の子のからだ

健康教育支援講座

6月19日(月)に、保健師の佐々木睦美さんにきていただき、5・6年生に『男の子のからだ・女の子のからだ』についてお話していただきました。自分の体について分かりやすく教えていただきました。

【児童の感想】

- ・自分の体が大切だということをもっと知ることができた。
- ・嫌なことがあったら、信頼できる人や親に相談しようと思いました。
- ・自分の体のことを良く知れた。イライラしても悪くないということを知れてよかった。
- ・自分の心と体は、世界にたった一つしかないので自分の体を大切にしたいと思いました。
- ・去年聞いたけど、けっこう忘れていたのでまた知れて良かった。
- ・嫌なことをされたら「いやだ」「やめて」と言いたいと思います。

～保護者の方へ～

おうちの人と一緒に読みましょう

風邪や感染症が流行っています

市内で風邪や感染症が流行っています。手洗い、消毒、換気など基本的な感染症対策をしっかり行い、予防してほしいと思います。

また、毎朝の検温の報告は必要ないですが、健康観察を丁寧に行い、体調の悪い場合は無理をせず、元気になってから登校するようにしてください。



7月のスクールカウンセラー(佐野久美子先生)が来校する日をお知らせします。今月は3日と10日の9:00~12:00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室に御電話ください。予約を入れます。

(担当: 系井 48-6197)