

刈安 げんきっこ通信 7月

令和4年7月1日

刈安小学校

保健室

ねっちゅうしょう
熱中症クイズ 熱中症のことやどうしたら防ぐことができるのか知ろう!

あてはまる答えの文字をつなげて暗号をとこう(答えはうしろにあるよ)

①熱中症って何かな?

- あ ウイルスや細菌などにより高い熱がでる病気
- た 体温調節ができなくなりめまいや頭痛などを起こすこと
- う 何かに夢中になって他のことが考えられなくなる



②熱中症になりやすいのはどんなときかな?

- の 暑い昼間に激しく運動しているとき
- し 閉め切った部屋にいるとき
- い 急に暑くなったとき



③熱中症になりにくい人は?

- か ね不足でつかれている人
- な 朝ごはんを食べた人
- き 下りをしている人

④運動しているとき、熱中症予防のために気をつけたいことは?

- え のどがかわいてもなるべく水分はとらない
- お つかれたなと思って運動を続ける
- つ ときどき休けいをする



⑤熱中症かなと思ったらどんなことをすればいいかな?

- や 風通しのよい日かげで休けいする
- す 頭や首をぬらしたタオルで冷やす
- み 太い血管(首のまわり、わきの下、足の付け根)があるところを冷やす
- を 冷たいスポーツドリンク、経口補水液などを飲む



せいけつチェック 中間振り返り

6月6日(1学期中間)までハンカチ、ティッシュ、つめ、はみがき、

かおあらい、自分で用意が全てOだった人は8人でした。

月曜日だけ完璧ではなく、毎日清潔なハンカチに取り替えることも意識してみ
て下さい。



親子で歯みがき調べ 振り返り

歯と口を健康にするための目標を自ら立てて1週間取り組んでもらいました。

児童のふりかえりを一部紹介します。



・ぼくは、2つの目標を達成することができました。速くみがきすぎないようにていねいにみがくことをいしきできたのでよかったです。(5年)

・ちゃんと鏡を見ながら、いつもきとうにやっているところをていねいにできました。(6年)



そ だ 染め出しをして

・いつものみがきがよいとおもったらぜんぜんだめでした。(1年)

・うえのはのまえばが、「ガッタン」としているから、みがきにくい。そこをていねいにみがきたいです。(3年)



保護者の皆様も声かけや染め出し、コメントの記載ありがとうございました。歯は一生使います。全身の健康にも大きく関わるため、ていねいな歯みがきをつづけて下さい。

て せ ん し ゅ け ん か い さ い 手洗い選手権を開催しました

6月3日、7日に放送保健委員会主催で行いました。

きれいに洗えているつもりが、手洗いチェッカーで確認すると洗い残しがあることがわかりましたね。全体的に、指先の洗い残しが目立ちました。指先は、いろいろなものに触れることが多いため、意識して洗いましょう。



熱中症クイズ かいとう・かいせつ 回答・解説

①	②	③	④	⑤
た	の し い	な	つ	や す み を
熱中症は、死に至る可能性がありますが、予防することができます	他に、しつ度や風、活動も体調も関わります。そして、家の中でも起こることもあります。	朝ごはんを食べることは、水分と塩分の補給になります。	つかれたなと感じたら、風通しの良い場所で休む、水分補給をしよう。	自分の体調の変化を自分で気づけるようになるといいですね。大人にも伝えよう。



き せ ぐ せ い じ せ い け つ
規則正しい生活で
たい じ ょ う かん り
体調管理



す い ぶ ん
水分はごまめに、
かい ず う お お
回数を多めにとる



う ん だ う
運動かするときは
ご ま め に 休 憩 を
き ゅ う け い



たい じ ょ う あ る
体調の悪いときはむりに
う ん だ う
運動しない

保護者の皆様

健康観察チェックの協力いつもありがとうございます。朝、時間がなくて朝食を食べなかったという声を聞いたこともありました。これから、気温が高くなり、熱中症が心配となる時期です。1日に必要な水分量の目安としては、児童：1kgあたり約60～80mlとされています。朝食を欠食すると、食事からの水分と塩分が不足し、朝から脱水状態になります。熱中症の予防、活発な1日にするためにも「早寝、早起き、朝ごはん」の協力をお願いいたします。