

保護者用

# 保健だより

令和元年7月2日  
赤池小学校保健室

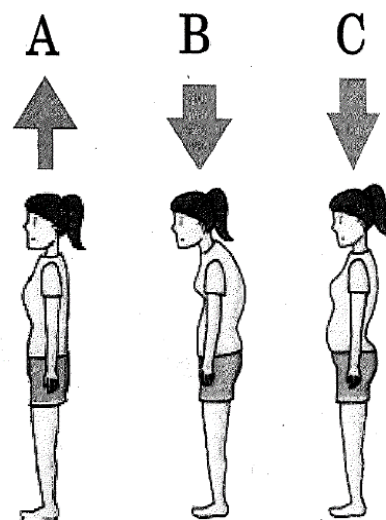
いよいよ暑さが本格的になってきました。保健室では、急な発熱や腹痛、湿疹などで来室する児童が増えてきました。昼間暑いので、それだけでも体力を使います。夜は、1・2年生は9時までに。3・4年生は9時半までに。5・6年生は10時までに布団に入るようにしていただき、十分な休養を心がけていただきますようお願いいたします。

## よい姿勢

6月13日に学校保健委員会が開かれ、理学療法士の秋山先生に、よい姿勢の作り方について教えてもらいましたので紹介します。

まずは、自分のいつもの姿勢をチェック！！

2人1組になります。1人の肩に両手を置きます。置いた手を真上から、トントン、ギュ〜と押えます。その時、前に倒れたら、あなたの姿勢は「B」。後ろに倒れたら、あなたの姿勢は「C」。びくともしなかったら、あなたの姿勢は「A」。



よい姿勢は、頭のとっぺんを、糸で上の方にひっぱられていることをイメージして立つと、「A」のような、よい姿勢をつくることができます。ずっと、よい姿勢を保つには、腹筋や背筋などの筋肉を鍛える必要があるため、短い時間例えば10分位から習慣化に取り組むのがよいようです。

## 《健康手帳をお返ししています》

1学期に行った身体測定や、健康診断の結果などが記入してあります。お子さんの様子や、健康の状態を確認していただき、裏表紙に押印のうえ、1学期中に学校へご返却ください。

## 《学校歯科医 田中先生より》

歯科の「歯列・咬合」のところ、「要観察」となっている人の多くが、口の中で、舌で前歯を前に押し出している人や、唇を咬む癖のある人が多かったです。

無意識に行っているその癖が、歯列に悪影響を及ぼす可能性が大きいので、ご家庭でも注意していただきたいと思いますとのことでした。

# じどうようほけんだより 7月

令和元年7月2日  
赤池小学校 保健室

いよいよあついなつがやってきます。熱中症や夏バテなどで体調をくずさないように、あつさ対策をしっかりとって、元気にすごしましょう。また、体調をくずしてしまった人は、むりをしないで十分な休養をとり、早めになおすようにしましょう。

## 7月のほけんもくひょう

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防しよう



そとで元気に  
あそぼう！！

問題

### 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。

## 日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

## はみがきで、食べかすをしっかりと取りましょう。

今年の歯科検診で、むし歯があると診断された人は、135人でした。なるべく早く歯医者さんでみてもらいましょう。また、歯肉炎・歯肉炎になりかけと、しんだんされた人は152人でした。はみがきのとき、歯肉もやさしくみがきましょう。

