ほけんだより

加須市立花崎北小学校
保　　健　　室
令和５年７月１日

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から運動で体をきたえ、のどが乾いていなくても水分をこまめにとりましょう。

夏休みは治療のチャンス！

むし歯は、自然に治る病気ではありません。放置しておくと、病気が進行して痛みなどを伴い、勉強や運動に集中出来なくなってしまいます。また、視力低下が気になる人もいます。左右の視力が大きく違うと、目の疲れや頭痛を引き起こすことがあるので、医療機関への受診をするようお願いいたします。

受診が終わりましたら、学校へ治癒勧告書の提出をお願いいたします。

熱中症にならないために

① こまめに水分補給をしよう。

学校や出かける時は、水筒を持っていきましょう。のどが乾く前に水分を補給します。大量に汗をかいたときは水分だけでなく、塩分もとる必要があります。

② 帽子をかぶろう。

強い日差しを直接あびていると、頭や体の温度があがってしまいます。登下校はもちろん、休み時間も帽子をかぶって外へ出ましょう。

③ ときどき日かげで休もう。

外で運動したり、遊んだりしている時は、３０分に１回を目安に休憩しましょう。

④ 規則正しい生活をしよう。

寝る時刻が遅く、睡眠不足になると熱中症にかかりやすくなります。早寝早起き、規則正しい生活を心がけましょう。

⑤ ３食きちんと食べよう。

朝・昼・晩と３食きちんと食べて元気な体をつくっておきましょう。