

※お子様と一緒に御覧ください

# ほけんだより



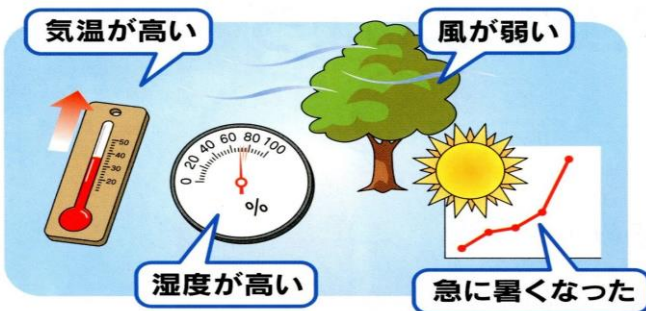
平成30年7月2日  
さいたま市立上小小学校  
保健室

雨の日は続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。気持ちもどんよりしてしまいがちですが、天気の良い日は外で元気に遊びましょう。暑くなったり涼しくなったり、体の調子も崩しがちになります。脱ぎ着のしやすい服で、汗をかいた後はしっかりと体を拭き、風邪をひかないようにしましょう。



## 熱中症に注意しましょう

こんな日は注意!



急に暑くなった日や、活動の初日は特に注意!

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日たないと、体温調節が上手くなりません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い中活動した時は、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう

軽

めまい 立ちくらみ  
筋肉痛 汗がとまらない



救急処置

涼しいところに行って服をゆるめ、体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

中

頭痛 吐き気 体がだるい  
体に力が入らない

上の処置に加え、足を高くして休ませ、積極的に体を冷やしましょう。(首やわきの下、足のつけ根などが効果的)

重

意識がない けいれん  
体温が高い  
呼びかけに対して返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない

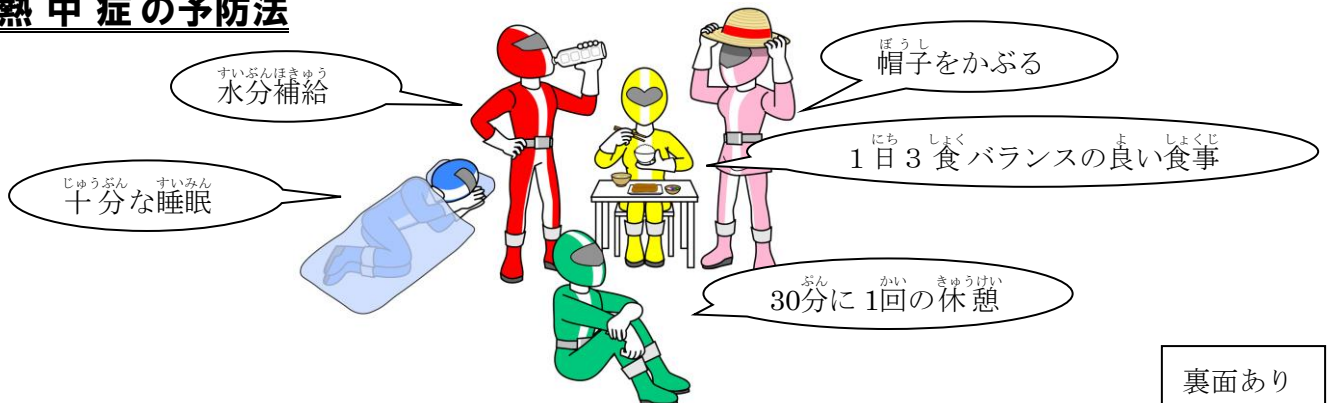
すぐに救急車をよぶ!



待っている間も身体を冷やす

良くならない・自分で水分がとれない場合はすぐ病院へ

熱中症の予防法



裏面あり

アレルギー疾患のお子さんや御家族などの御相談に、看護師がお答えします。  
**月曜日～金曜日 午後1時～4時（年末年始・祝祭日は除きます）**  
**☎049-276-1763（埼玉医科大学病院内）**

気管支ぜんそく、食物アレルギー、  
 アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、花粉症など・・・



症状や薬、検査や治療のこと、専門医療機関への受診のこと  
 学校での対応に関すること

## 体と気圧の関係



台風や雨、湿気が多い時など、気圧が低下する時に体調が悪くなる人がいます。これを「気圧病」「気象病」と呼ぶ場合もあります。

気圧は耳の奥にある「内耳」という場所で感知しています。内耳には平衡感覚のバランスを保つ役割がありますが、敏感な人は気圧が下がるとそのバランスが崩れ、自律神経にも影響を及ぼすため、体調不良を起こしやすいといわれています。

### 症状

- めまい
- 吐き気
- 頭痛
- 不安になる など



出典：衛生ニュース

### セルフケア

- ①耳たぶの少し上を水平方向に引っ張り、5～10秒後に離す。これを数回繰り返す。
- ②耳たぶの後ろの骨の凹みを斜め上にぐっと押し、役30秒間保つ。

## 5年生

## 全国小学生歯みがき大会

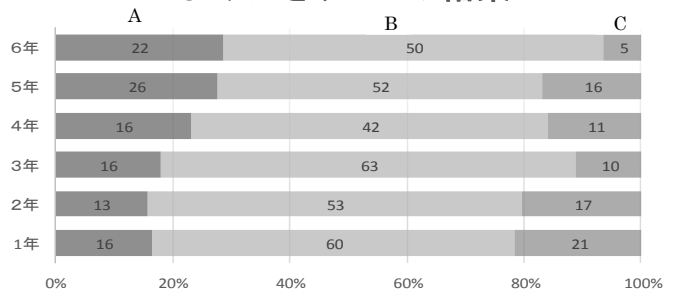
歯垢の正体、歯肉炎のどき方、正しいはみがき方法の実践等を通して、歯みがきを毎日やり続けることが、子ども達の夢や目標の実現に繋がることを学びました。一人ひとりの目標を記入して、毎日目にする場所に貼れるようになっている未来宣言シールやデンタルフロスを配付しましたので、御家庭でも活用していただければと思います。



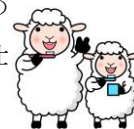
## はみがきテストに御協力ありがとうございました



### はみがきテストの結果



お忙しい中、御家庭で実施していただき、ありがとうございました。結果を見てみると、奥歯や歯の裏側が磨きにくく、学年が上がるにつれて全体的に上手にみがけるようになっていくようです。これからもコミュニケーションのひとつとして、ぜひおうちの方のチェックや仕上げみがきをしていただけると幸いです。



### ♪感想の一部を御紹介します♪

#### ≪児童の感想≫

- ・はがあかくなってびっくりした。ちゃんとみがきたいとおもいます。（1年生）
- ・下のはあまりみがけていなかったのが気になります。おくばもしっかりみがきます。（3年生）
- ・もう少し歯ぐきの方をこまかくちゃんとみがいたら良いと思います。前回よりは赤くなくてよかったです（6年生）

#### ≪おうちの方の感想≫

- ・みがき残しが左にかたよってしまいました。これから注意していきたいです。（2年生）
- ・しっかり磨いているようでもみがき残しがあるのに驚きました。最後に確認するようにし、むし歯にならないように気をつけたいと思います。（4年生）
- ・毎年（年々）上手にみがけるようになっていくと思います。矯正をしているので、装置のすき間にも気をつけて歯みがきに取り組んでほしいです。一生使える歯でありますように。（5年生）