

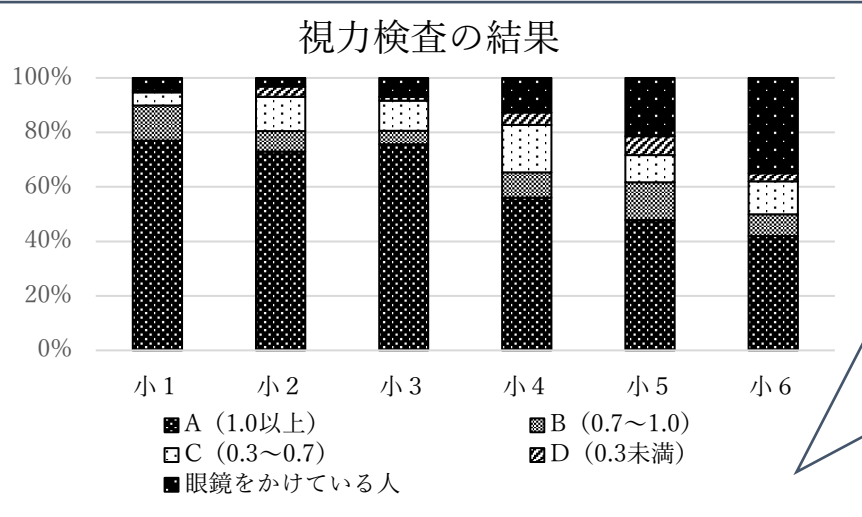
ほけんだより 7月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和3年7月1日

いよいよ夏も本番を迎えます。この時期によく耳にする「夏バテ」は、体の中のバランスを整える役割の自律神経が急な暑さや冷えについていけずに混乱していることで起こります。毎日の健康的な食事・運動・睡眠で自律神経の働きを助けてあげてくださいね。

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断後には「結果のお知らせ」「受診のおすすめ」をお渡ししています。学校健康診断はスクリーニングなので、「受診のおすすめ」＝「異常」ではありませんが、もし病気があっても、早く見つけられれば治療を始められるので、なるべく早めに受診するようにしましょう。



令和3年度の視力検査では、学年が上がるにつれて視力が下がる（視力B以下）の人が増えています。

みなさんの結果はどうだったでしょうか？視力は急に下がることもあるので、見えづらさを感じる人は眼科に相談しましょう。

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗を吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されると蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



保健室に来た人の中には、「暑いから下着を着ていない」という人がいます。でも実は、着た方が涼しく感じられるのです。働きもの下着を、毎日着るようにしましょう。とても暑い日は着替えを持ってきててもよいですね。

歯・口の健康に関するポスター・啓発標語コンクールで入賞しました！



ありがとう よくがんばったね 子どもの歯(4年生)
みのがすな おくばもだいじ むしばゼロ(3年生)

その水筒、きれいですか??

熱中症対策として、水分をたくさんとってほしいのですが…。水筒は雑菌がとも繁殖しやすいので、必ず毎日洗い、乾かしてから翌日使うようにしてください。



6月に5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。歯のみがき方やデンタルフロスの使い方、歯肉炎の予防について勉強しました。これからも自分の歯を大切にしてくださいね。

