

元気っ子

天満南小学校 7月

もう梅雨あけ！！

梅雨明けがして、連日暑い日が続いています。蒸し暑い日が続くと身体もだるくなりますね。この時期、食欲がなくなったり体力が消耗したりと、体調を崩しやすいので健康管理には十分注意し、元気に夏をすごしましょう。

今年の夏は暑くなる予報！！熱中症に注意

夏は汗が大量に出るため、からだの水分がたりなくなります。

＜こまめに上手に水分補給しましょう＞

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどがかわく前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回、水分補給。
- ・大量に汗をかいたらスポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する。



「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だね

夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

夏を元気に過ごすコツ



水泳学習が始まりました。

水しぶきと元気な歓声がプールに響いています。水泳学習中はいつも以上に体力をつかうので、朝食・睡眠をしっかりとって、早めに体を休めるようにしましょう。



全国はみがき大会参加（5年）

小学生の3人に1人が歯肉炎というデーターもあります。

歯肉炎の4つのサイン

色、形、硬さ、出血（1つでも異常があれば歯肉炎）

歯ブラシでは6割程度しか歯と歯の間の歯垢（細菌のかたまり）がとれないそうです。1ミリグラムの歯垢には約2～3億の細菌がいます。顕微鏡で細菌の動いている様子をみて大変驚いていました。



ブラッシング指導 1、2年 養護教諭

楽しいクイズをまじえて話しています。また、ブラッシングについても大きな歯の模型を使って説明しています。これからも歯と口の健康を意識して生活しましょう。おうちの人に、はみがきがていねいにできているか、確認してもらおうといいですね。



保健室日記

冷えに注意

「おなかがいいたい」とやってくる人がいますが、その中でいっきに冷たい牛乳やお茶を飲みすぎたということをよく聞きます。暑い日はつい冷たいのものやたべものをたくさんとってしまうのですが、おなか冷えてしまうと胃腸が弱っておなかがいいたくなったり下痢を起こしたりしやすくなります。



いっきに飲まず、少しずつこまめに水分をとる。時々常温の水分をとるようにする。冷たい飲み物やアイス、ゼリーなどばかりではなく、栄養も気を付けながら、朝、昼、夜の食事はしっかりとる。

出かけるときは
一緒だよ！

