

ほけんだより 7月

2022年7月

ちやうどうしょうがっこう
長堂小学校
ほけんしつ
保健室

みなさん、規則正しい生活をおくることができていますか？ 早寝早起ができていますか？ 心や体がしんどいと思う人は、先生やおうちの方にお話ししてみましょうね。

出かけるときには

家の人に伝えること

- 行き先
- いっしょに行く人
- 何をしに行くか
- 帰る時間

事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう。

持っていくもの

- ぼうし
- 水とう

どちらも、熱中症を防ぐために、大切なものです。なるべく日かげを歩くことも忘れないで。

あ つい日ざしは、
ぼうして防ごう。

つ めたいものの、
とり過ぎに注意!!

さ っぱりしたもののばかりじゃ、
元気が出ないよ。

じ っちゅう（日中）は、
日かげを歩こう。

ま いにちの生活リズムを大切に。

り がに気をつけて、
元気に遊ぼう。

な んでも、バランスよく
食べよう。

い つも、きまった時間に起きよう。

ほけんいいんかい ぶんやす ひるやす きおん そくてい よほう
保健委員会が20分休み・昼休みに気温を測定し、ねっちゅうしょう予防にとりくんでい

けいかい げんじゅうけいかい うんどうきんし ほうそう
ます！警戒（28～31℃）・嚴重警戒（31～35℃）・運動禁止（35℃以上）の放送をしています。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

*毎年配布している熱中症予防の冊子「キッズエクスプレス」は今年度分の抽選に外れましたので配布はありません。

小学生歯みがき大会（5年生）のお知らせ

先日、5年生の皆さんに小学生歯みがき大会行いました。新型コロナウイルス感染症予防のためブラッシング実習はしていませんが、正しい歯の磨き方やフロスの使い方を学び、あらためて歯の大切さを感じたようです。大会ドリル・歯ブラシ・デンタルフロスを配布しました。お家でもご活用ください。



おうちの方へ

- *今年度の健康診断のための検診・測定を消毒や、間隔をあけて感染症防止対策をしながら、無事に行うことができました。
- *感染症防止対策のため、図書室の床に足形を1メートル間隔に貼り、児童はその上に立ち、間隔をあけて貸し出しをしています。
- *教室で換気をしながら冷房を使用しています。薄手の上着を持ってきて着ましょう。
- *熱中症予防のため水分補給はとても大切です。水筒に「十分な量のお茶」を持たせてください。

ほんこう で かんせんしょう かんせんせい いちょうえん はなみず はつねつ ともな かんせんしょう
<本校で出ている感染症> 感染性胃腸炎の症状、鼻水・のどいたなど発熱を伴う感染症

は くち けんこうけいはつひょうごこんくーる 2～6年「歯・口の健康啓発標語コンクール」について

長堂小学校では平成27年から毎年、委員会活動の中で保健委員会主催 歯・口の健康啓発コンクールを行い、2年生以上児童が 歯・口の健康を考え標語を作っています。昨年度と同じく新型コロナウイルス感染症予防のため、希望者のみの参加にしています。

なお、校内での表彰は学校賞のみ(3名)とします。それらの標語を「大阪府歯科医師会主催の歯・口の健康啓発コンクール」に応募します。

*大阪府歯科医師会からいただく参加賞は応募票を出した児童にのみお渡しすることになっています。

毎年、大阪府内の応募者 約4000人の中から「大阪府知事賞」などの賞で10人の標語が表彰されています。本校の児童も毎年の取り組みの結果、表彰されています。入賞したお友達はとてうれしそうで、自信につながっているようです。みなさんにチャンスがあります！

大阪府歯科医師会主催 「大阪府歯・口の健康啓発標語コンクール」入賞者

大阪府教育委員会賞 (令和元年)

よくかむと 脳がはたらく 活発に (長堂小学校5年)

大阪府歯科医師会賞 (平成三十年)

歯をみがき 食べる幸せ 大切に (長堂小学校5年)

大阪府歯科医師会賞 (平成二十八年)

よくかんで あごをきたえて 歯を残そう(長堂小学校5年)

優良賞

(平成二十七年)

きれいな歯 一生ほくの パートナー (長堂小学校3年)

本校は、保健室の学校保健の取り組みや保健委員会主催の校内「歯・口の健康啓発標語コンクール」の活動が認められ、府内133学校園の応募の中から、大阪府歯科医師会より平成30年度・令和3年度「大阪府 よい歯・口を守る学校・園」・「大阪府歯科医師会賞」平成28年度は「大阪府学校歯科医会賞」をいただきました。