

# ほけんだより

## ～夏休み特別号～

### なつやす 夏休みの保健目標

## なつ げんき す 夏を元気に過ごそう

夏の暑さもだんだんと厳しくなってきました。夏の暑さになれるためにも、外で遊ぶことは大切ですが熱中症には気を付けなければなりません。

熱中症予防で大切なことは生活習慣を整える、外に出るときはず、ぼうしをかぶり、のどが渇く前に水分をとることで。

楽しいイベントが多い夏です。毎日の生活習慣を整えて、元気に毎日を過ごせるよう御家庭でも気を付けていただければと思います。



### すいぶんほきゅう 水分補給をしっかりとしましょう！！

ふだん私たちの体温は36～37℃くらいに調節されています。この温度は体を健康に保つさまざまなはたらきからみて、最適な活動条件です。このため高い気温や、運動などで体温が上がりすぎると、それを下げるためにはたらきが必要になります。

この体温調節に大きく関わるのが体の中の水分です。からだの水分は体温調節のために「熱を運ぶ」「蒸発して熱を逃がす」というはたらきをしています。

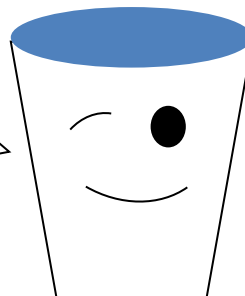
### にち ひつよう の みず りょう がくどうき 1日に必要な飲み水の量 (学童期)・・・1.2～1.6L(1杯200mlのコップで6～8杯)

からだの水分量は、1日の飲み水や食事から摂ったり、尿や便、汗、呼吸によって体の外に出したりすることによって一定に調節されています。普通の生活をしている場合、体重30kgの人だと1日に摂る水分量と外に出す水分量は、約2.5Lとされています。

ですが、これにはスポーツなどでたくさんかいた汗の量は含まれません。その分合った水分・塩分の補給が必要です。



にち 1日にコップで6杯の飲み水を飲みましょう！！



☆ 1日に必要な飲み水の計算式(学童期)

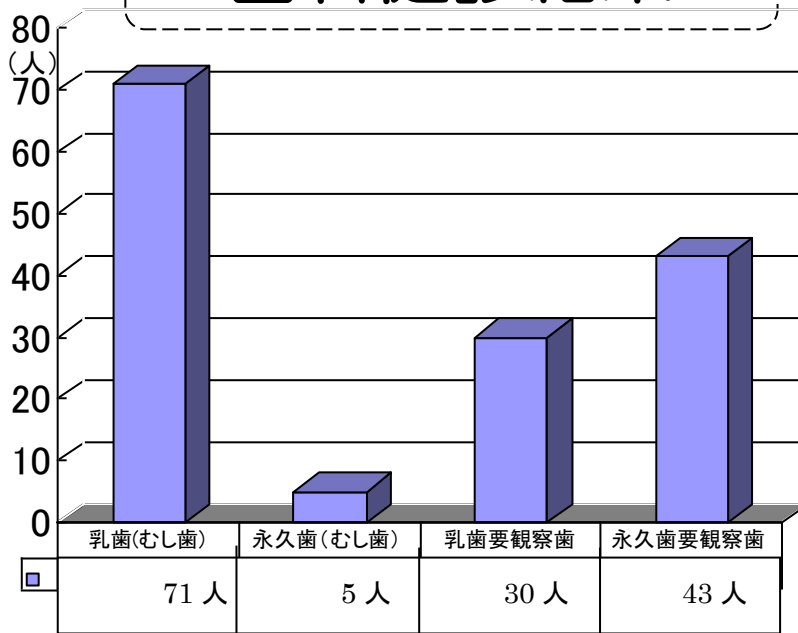
体重(kg) × 60～80ml

## 保護者の方へ



歯と口の衛生週間への御協力ありがとうございました。歯みがきカレンダーでは毎日色を塗れている人が多く意欲的に取り組んでいる様子が見えました。また、先日歯科健診を行いました。学校歯科医からは、乳歯のむし歯になっている人と、むし歯になりそうな人はたくさんいるので注意して見ていただきたいとのことでした。医療機関への受診が必要な児童へはピンク色の「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」のお手紙を、御家庭でも良く見ていただきたい児童へは水色のお手紙を配付しました。医療機関への受診が必要な場合は、早めの受診に御協力をお願いいたします。

## しかけんしんけつか 歯科健診結果



要観察歯はこれからむし歯になるかもしれないので注意が必要な歯の事です。



## 保健室から夏休みの宿題です!

夏休みを元気に過ごすためにも保健室から宿題です。ほけんだよりと一緒に2枚配付しました。御確認ください。

### ●なつやすみはみがきカレンダー

1日3回ていねいにみがくことができたら好きな色をぬってください。むし歯にならない健康な歯を守るため、夏休みもがんばって歯みがきを続けましょう!

### ●なつやすみげんきカード

本校では、夏休み最初と最後の1週間、夏休みの生活から学校生活に慣らすためにも「なつやすみげんきカード」を実施します。保護者の方からもお声掛けをよろしくお願いたします。

