

すこやか



令和5年6月30日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

今年の7月30日は土用の丑の日です。この時期に「う」のつく食べ物を食べて、夏バテを予防するとよいとされています。みなさんは、「う」のつく食べ物はどんなものかおぼえありますか？『う』なぎ、『う』めぼし、『う』どん…おいしい食べ物を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



あつ たいさく 暑さ対策をしよう

梅雨が終わりに近づき、いよいよ本格的な夏が始まります。日ざしが強く、気温が高くなる日が増えるため、熱中症や夏バテに注意が必要です。暑さについて正しい知識をもち、自分にできる対策をしましょう。

○こんな日は特に熱中症が起こりやすい日！



きゅう あつ ひ 急に暑くなった日



きおん しつど たか 気温・湿度が高い



かぜ ひ 風がない日

○暑さ指数を知ろう！

あつ しすう 暑さ指数	きおん 気温	うんどうしん 運動指針
31~	35℃~	危険
28~31	31~35℃	厳重警戒
25~28	28~31℃	警戒
21~25	24~28℃	注意
~21	~24℃	ほぼ安全

しゅつけつこくばん ほけんしつまえ か あつ しすう ねちゅうしょうよほう
出欠黒板と保健室前ろう下に暑さ指数(熱中症予報)の掲示をしています。確認してみましょう！

あせもを予防するポイント

気温が高くなると、たくさん汗をかきます。汗をそのままにすると汗腺に塩分やほこりがつまって炎症が起こり、「あせも」ができてしまいます。

特に、あせもは首元・脇・肘、膝の裏などの関節部分、下着のしめつけ部分などにできやすいです。

★ポイント★




- 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルでふく
- 通気性がよく、汗をよく吸う肌着を選ぶ
- こまめにシャワーを浴びる



はち ちゅうい ハチに注意!

むらきみしょう はち み かいすう ぶ なつ あき はち かつどうてき み ばあい ちか
村君小でハチを見かける回数が増えました。夏から秋にかけてハチは活動的になります。見かけた場合は、近
よらずしずかにその場からはなれましょう。

ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ

ミツバチ	アシナガバチ	スズメバチ
		
主な生息地 しんりん くさ はたけ 森林、草むら、畑など		
刺された時の症状 げきつう じゅうぶ は ひふ のこ どくばり 激痛、受傷部の腫れ、皮膚に残った毒針 (アシナガバチ・スズメバチの毒針は残らないが、ミツバチの毒針は皮膚に残ることがある)		
対応 じゅうぶ みず あら ひ じゅん 受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。 ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。		

すすめはち きけん
とくにスズメバチは危険!



【とくちょう】

- ・ **大き**なからだ
- ・ 色は **オレンジ**と黒、おしりが **シマ**もよう
- ・ **返**げき力が強く、**カチカチ**と音を鳴らしておそうときがある

【もしハチを見つけたら】

- ・ しずかにその場からはなれる
- ・ 黒いものに反応するので、**頭**をかくす
- ・ 手でハチを **おい**はらわない

第1回学校保健委員会

6月15日(木)に第1回学校保健委員会を開催し、4・5・6年生の児童と保護者の方が参加しました。学校歯科医の志村彰先生をお招きし、「あいうべ体操」についての講演と、健康委員会児童による紙芝居「脳の朝ごはん」・健康クイズの発表を行いました。



紙しばい
「脳の朝ごはん」

健康クイズ



講話「あいうべ体操について」

学校歯科医 志村 彰先生

あいうべ体操とは…

口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操。舌の力がつき、自然と口を閉じることができるようになる。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1日30セットを目安にやってみましょう!

