

さわやかだより 7月

高岡市立古府小学校
保健室
令和6年6月27日

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう ねっちゅうしょう お ねっちゅうしょう えんてんか 熱中症が起こるのは、炎天下ではありません！

プール

いっけん すず ねっちゅうしょう
一見、涼しそうなプールでも熱中症のリスクがあります。あせ みず なが
汗が水に流れてしまうので、
じぶん すいぶん うしな きづ
自分がどれだけ水分を失っているかも気づきにくくなります。

睡眠中

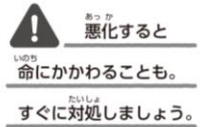
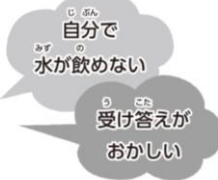
ねむ あいだ こきゅう ねあせ よそういじょう すいぶん うしな
眠っている間も、呼吸や寝汗などで予想以上に水分を失っています。

お風呂

ねっちゅうしょう おんど しつど おお かか よくしつ だついじよ
熱中症のなりやすさは、温度だけでなく湿度も大きく関わっています。浴室や脱衣所
しつど たか ねっちゅうしょう
は湿度が高く、熱中症になることがあります。



からだ いちど きゅうしゅう すいぶん ミリリットル
● 体が一度に吸収できる水分は、200m³ (コップ1杯分)程度で、それ以上は尿として外に出てしまいます。すいぶんほきゅう すこ
水分補給は、少しずつこまめにしましょう。



は くち けんこう すす 歯・口の健康づくりを進めています

ねんせい おやこ は きょうしつ 1年生 親子歯みがき教室

がっこうしかい つりにせんせい しかえいせいし
学校歯科医の釣谷先生と歯科衛生士さんに、
は しどう
歯みがき指導をしていただきました。

は くち けんこう まも たいせつ
歯と口の健康を守るために大切なこと

は しあ
歯みがき 仕上げみがき

ていきてき しかいいん よぼう
定期的な歯科医院での予防



じどう ほけん は きょうしつ 児童保健委員会 歯っぴい教室



は しゅうかん あ ほけんいいん じどう
「歯っぴい週間」に合わせて、保健委員の児童が
かくきょうしつ で む は つた
各教室に出向いて「歯みがきのポイント」を伝えたり、
せんめんじよ せんこうじどう は おうえん
洗面所で全校児童の歯みがきを応援したりしました。



みんなで
は
歯っぴい!

がっこうほむべーじ
学校HPをご覧ください

これまでの取組を見ることができます。「歯っぴい教室」の動画もあります。
令和5・6年度「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」の取組 | 高岡市立古府小学校 (takaoka-school.jp)

あつ ひ つづ からだ しよくよく て まいにち げんき す せいかつ とどの
 暑い日が続くと、「体がだるい」「食欲が出ない」ということはありませんか？毎日を元気に過ごすために、できることから生活を整えていきましょう。



夏の学校に妖怪たちが現れて
 学校みんなが

←たらになっちゃった！
 それぞれの妖怪に合った

正しい生活攻撃で退治しよう！

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
 選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1 ゲームは時間を決める

2 早寝

3 お手伝いをする

4 早起き

5 外で遊ぶ

6 朝ごはんを食べる

7 手を洗う

8 病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神



とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
 授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって
 学校に遅刻する

B

朝ごはんぬキジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
 力が出ない

C

手を洗わな一本

絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

手を洗わなくなって
 病気になりやすくなる

D

お手伝いしな

一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
 おうちの人に怒られる

E

病気放ちょうちん

おばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなり
 ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
 体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなく
 なって目が悪くなる

H