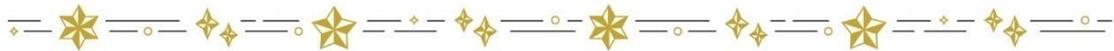


# すこやか



令和6年7月1日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

むらきみ あらーと けいかい ひ ふ  
村君アラートも警戒をこえる日が増えてきましたね。いよいよ夏本番です。みなさんにとって、「こまめに水分  
ほきゅう  
補給」の「こまめ」とはどれくらいでしょうか？子どもは、おとな くら あつ よわ  
大人に比べて暑さに弱いのです。20分~30分に1回は水分  
ほきゅう  
補給をして熱中症を予防してくださいね。



## ひ や たいさく 日焼け対策をしよう



### ① 日ざしの強い時間帯をさける

とく じ じ かんたい  
特に10時~14時ごろが一番日ざしの強い時間帯です。

### ② ひかげを利用する

### ③ ひがさを使う、ぼうしをかぶる

### ④ 衣服を着る

つよ ひ からだ まも  
強い日ざしから体を守ることができます。



## ひ や ど 日焼け止めのみかた

### SPF とは

はだに炎症を起こす紫外線を防ぐ  
目安  
数字が大きいほど効果が高くなる

### PA とは

はだを黒くする紫外線を防ぐ目安  
+、++、+++、++++の4段階  
+の数が多いほど効果が高くなる

◎学校では「SPF15以上」、「PA++~+++」を推奨しています。

むし歯予防の標語  
優秀作品

- 1年 はみがきは きょうもあしたも ていねいに
- 2年 きれいなは えがおもキラキラ かがやくね
- 3年 ピカピカに たいせつなはを ままろうよ
- 4年 歯みがきで 心も体も リフレッシュ
- 5年 歯みがきで きれいサツパリ いい気持ち
- 6年 このさきも 私が守る きれいな歯
- 6年 歯みがきで 守ってあげよう 自分の歯

たくさんのすてきな作品ありがとうございました!

# ねっちゅうしょう おうきゅうしょち し 熱中症の応急処置を知っておこう

ねっちゅうしょう しょうじょう からだ あつ とき からだ らく たいおん さ たいせつ  
熱中症の症状(めまい・だるさ・体の熱さなど)がある時は、体を楽にさせ、体温を下げるのが大切です。



ばしょ  
すずしい場所に  
いどうして横になろう



ふく  
服をゆるめよう



くび した あし  
首・わきの下・足の  
つけ根を冷やそう

## ねっ ちゅう しょう 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

### プールで

いつけんすず  
一見涼しそうなプール  
でも、水温が高いと熱  
中症のリスクが。しか  
も、汗が水に流れてし  
まうので自分がどれだ  
け水分を失っているか  
気づきにくいのです。



### 睡眠中に

ねむ  
眠っている間も呼吸から  
の揮発や寝汗などで予想  
以上に水分を失います。

### お風呂で

ねっちゅうしょう  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関  
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや  
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

たいさく きほん  
対策の基本はこまめ  
な水分補給。

あさお  
朝起きたとき、お風  
呂の前後、運動の合間  
には、意識して水分を  
とりましょう。



## がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行いました

6月20日(木)に学校保健委員会を開催いたしました。学校歯科医の志村彰先生をお迎えし、第一大臼歯についての講演と、健康委員会児童による、睡眠の大切さについての紙しばい、〇×クイズを行いました。

### 紙しばい「目をさましたくまごろう」

### 「歯の王さまってなーに？」



### すいみん〇×クイズ

#### 歯の王さま(第一大臼歯)とは？

6歳臼歯と呼ばれ、前から数えて6番目の歯です。名前の通り、6歳ごろに生える1番大きな永久歯です。みがきにくく、デコボコしているため、むし歯になりやすい歯の一つです。

#### ★健康を保つために大切なこと★

- ①第一大臼歯を守る
- ②毎食後の「3分間の歯みがき」を習慣にする
- ③仕上げみがきを大切に
- ④早寝・早起き・朝ごはんの習慣

