



おうちの方と一緒に読んで下さい。

## 夏休み直前号

唐津市立名護屋小学校 保健室 2020. 7. 31 (金)

みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。今年は、新型コロナウイルス感染予防の臨時休校等の為夏休みが短くなっています。しかし、せっかくの夏休みです、ご家族との時間を大切にしてほしいです。

7月16日、6年生対象に防煙教室がありました。

講師 学校医 本告先生

早くから(未成年)タバコを吸うことの心身への影響、タバコの害、依存症について等、専門的な立場から様々な資料を使って話をしていただき、有意義な防煙教室になりました。

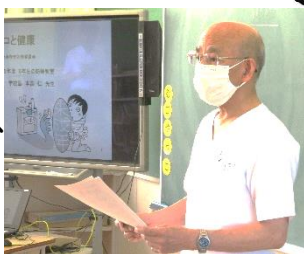
『子どもたちの感想から』

○お父さんが電子タバコを吸っているの、注意したいし、どんな害があるのか調べてみたいです。前よりたばこの知識が深まって他の学年や家族にも教えたいです。

○父さんが吸っていて、やめた理由が分かりました。友だちやせんぱいにすすめられても、断りたいです。

○未成年がタバコを吸うと体に大きなえいきょうを与えてしまうことを知っておどろきました。私のお父さんはタバコを吸っているの肺がんにならないよう注意したいです。

溝部大翔さんがお礼の挨拶をしました。「たばこは子どもの時にすってしまうと身長が止まるし、大人でもタバコを吸ったら寿命が縮むと聞いたのでお父さんにも伝えたいと思いました。今日はお忙しい中ありがとうございました。」



## 夏休みを利用して治療しましょう!

1学期にさまざまな健診がありました。健診結果について異常が見つかった場合は病院受診をお願いします。歯科健診については、全員に結果を配布しています。

### 歯科健診の結果

治療が必要な児童	41人	治療が終了した児童	6人
----------	-----	-----------	----

昨年度の同じ時期では、治療が必要な児童35人に対して、7人治療終了した児童がいました。むし歯は、自然に治る病気ではありません。夏休みを利用して、ぜひ治療を終えるようお願いします。

## 夏の〇〇不足に気をつけて!

●のどが渇くまで水分をとらない  
●水筒などを持ち歩いている

↓  
こんな人は、

水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる  
●あっさりしたものしか食べない

↓  
こんな人は、

栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている  
●寝る前にスマホやテレビを見る

↓  
こんな人は、

睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

●今年は歯みがきカレンダーは配りません。生活健康チェック表を続けて記入して下さい!



# なつやすみ あんぜん す 夏休みを安全に過ごすために

保護者の皆さんと一緒に気をつけてほしいこと

## 家庭でのプール事故を防ぐ！

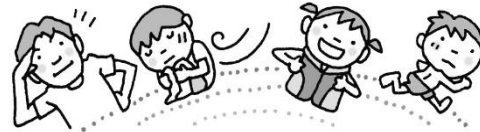
子どもは水深10cmほどでも、おぼれることがあります。家庭などでビニールプールを使用して遊ぶ際には、次のことに注意しましょう。

- 目を離さない。
- 子どもたちだけで遊ばせない。



## 川やプールで遊ぶときの注意点

- 必ず大人が付き添い、子どもから目を離さない。
- 体の調子が悪いときは、遊ばない。
- 当日の天候に注意する。
- 必要に応じてライフジャケットを着用する。
- プールサイドはすべりやすくなっているので、走らない。



## 花火をするときの注意点

花火によるやけどや、火の不始末による火事などが発生しています。花火をするときには、次のことに注意して、楽しみましょう。

- 花火に火をつけるときは、ローソクを使用する。
- 花火をしている人や、火のついた花火にはむやみに近づかない。
- 消火用の水を用意しておく。



## 子どもだけを残して、車から離れないで！

いくらエアコンをつけていても、夏の暑い時期、子どもは車内で熱中症になることがあります。次のことを心にとめてください。

- 短時間でも、子どもだけ残り、車から離れない。
- シートに座らせる場合は、高温になる金属にも注意する。



## 救急処置の流れ2015改訂版(心肺蘇生法とAEDの使用)

名護屋小

