

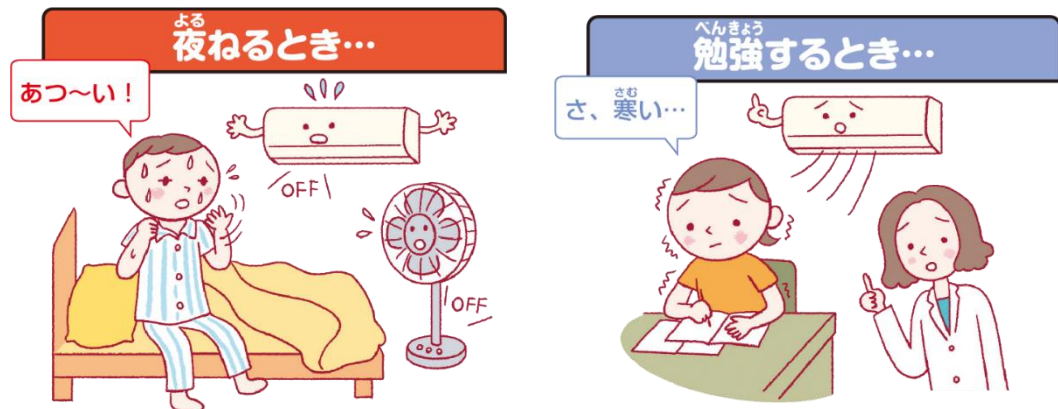
ほけんだよい

長倉小学校
保健室



気温が高くなってきました。夜中寝苦しくて途中で目がさめる。朝起きた時にパジャマがびしょりぬれているということはありませんか。夜中も気温が下がらない日も多いので、冷房等をうまく使って快適にすごせるように工夫しましょう。

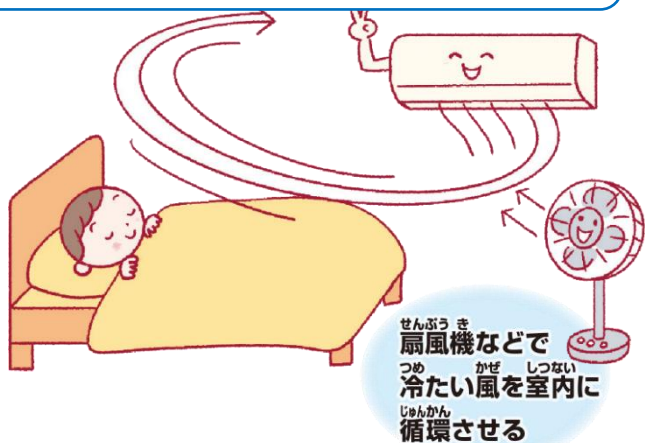
七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
事故に気を付けます。



クーラーや扇風機の使い方を考えよう

とくに寝るときは
温度や風量を
控えめにする

寝る前に
コップ一杯の
水を飲んで
脱水を防ごう!



クーラーの風は
体に直接当たらない
ようにする
設定温度は
下げすぎない

扇風機などで
冷たい風を室内に
循環させる

1年生のブラッシング指導のようす

1年生は、初めて歯のそめだしをやりました。がんばって歯みがきをしたので歯がツルツルになりました。そして、グミを使って1口30回かむ練習をしました。

個人面談で配ったキシリトールガムで、たくさんかむ練習をしましょう。



デマやうそ情報にだまされないで!

ネットやSNSは便利ですが、その中にはフェイクニュース（デマ）やうそ情報がたくさんあります。そして、それを見せようと、似たような動画（ニュース記事など）が表示されやすくなり、ますます本当の情報かどうかかわからなくなります。そして、AIの情報にも、デマやうそ情報が含まれています。

役立つ本当の情報は どうやって調べればいいのか?

正しい情報を知るためには、本や新聞など、別の方法でも調べることがポイントです。知っている人や友だちから聞いた（送られてきた）情報でも、もしかしたら間違った情報が含まれているかもしれないと思い、自分でしっかり確認することが大切です。本当の情報を知るための手段をしっかりと持っておくようにしましょう。

情報をじょうずに使おう!



もし虫に刺されたら…

せっけんなどで
よく洗って流水で流す

刺されたところを氷のう
などでしっかり冷やす

必要に応じて
かゆみ止めの薬を
ぬりましょう!



この季節、蚊にさされるお子さんが多くいます。かきすぎて「とびひ」になったという話も聞きます。学校では、放課後教室にスプレーをして、できるだけ子ども達が蚊にさされないようにしています。