

ほげだごもり夏

7・8月の保健目標
夏を健康に過ごそう



7月に入り、だんだんと太陽の日差しが強くなってきました。気温が高い日も多くなり、夏の訪れを感じます。暑さで体調を崩さないように、少しずつ体を慣らしていきましょう。汗をふくハンカチは持ってきていますか？家を出る前にハンカチ・ティッシュの確認をしてから登校しましょう。夏休みまであと少し！規則正しい生活を送り、元気に夏休みを迎えましょう。

健康診断の結果をお知らせします！

4月から始まった健康診断も5月ですべて終了しました。みなさんの結果はどうだったでしょうか？「健康診断の記録」をお配りします。おうちの方と記録を見ながら、自分の体の様子をたしかめてみましょう。見つかった病気は早いうちに治して、健康な一年が送れるようにしましょう。
※今回配布した健康診断の記録は回収しません。お家で大切に保管してください。



:: 正しく健康診断を受けることができましたか？ふり返ってみましょう。 ::

- ・ しずかに、正しく受けることができましたか？ (はい ・ もうすこし)
- ・ 自分の名前や返事をはっきり言えましたか？ (はい ・ もうすこし)
- ・ 病気や心配なことが見つかりましたか？○をしてみましょう。

目 鼻 耳 骨 心臓 歯 尿 その他 ()

～歯科保健指導を行いました～

6月6日、15日、21日に歯科校医の沼口先生と歯科衛生士の佐々木先生・藤山先生を講師にお招きして、各クラスで歯科保健指導を行いました（5年生は12月に実施予定です）。1～4年生、あさひ学級はコロナ禍でできずにいた歯垢染め出し実習、6年生はタブレットを使って2次元マッピングを行いました。歯みがきの大切さや磨き残しやすい箇所気付くとともに、自分の歯みがきの仕方や生活についてふり返る良い機会になったようです。これからの生活に活かしていけると良いですね。



裏面もご覧ください→

.....**熱中症に注意!**.....

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。

要因① 環境 気温、湿度が高い／日差しが強い／風が弱い／
急に暑くなった日／閉めきった室内

要因② からだ 睡眠不足／栄養不足／脱水状態（下痢など）

要因③ 行動 激しい運動／長時間の外での活動／水分をとっていない



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、体の中に熱がたまっていき「熱中症」になってしまいます。

熱中症にならないために...



こまめに水分補給をしよう



日陰で休けいしよう



たっぷり睡眠をとろう



1日3食 バランスよく食べよう



ぼうしをかぶろう

もしも熱中症になってしまったら...



経口補水液を飲む



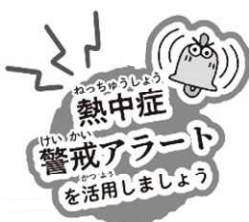
すずしい場所で
横になる



首・わきの下・足の
付け根を冷やす



必要に応じて
救急車を呼ぶ



熱中症の危険度が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINE アカウント

