

ほけんだより7月



令和7月分年7月2日
穴水町立向洋小学校
NO.7 保健室
長子配付

あつ ほんばん 暑さの本番がやって来る！



7月には小暑と大暑という季節を表す言葉があります。小暑は暑さがだんだん強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。休み時間や掃除の後は汗がたくさん出ている人を見かけます。そのままにしておくとベタつきやあせなどの皮膚のトラブルになることもあります。しっかり汗を拭きとり、気持ちよく過ごしましょう。



7月の保健目標 なつ けんこう 夏を健康にすごそう

☆規則正しい生活をしよう
(早寝・早起き・朝ごはん)



危険！
熱中症が
起こりやすい
3条件

熱中症

- か
ら
だ
- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態
(下痢など)

- 行
動
- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとって
いない

- 環
境
- ・気温（室温）、
湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

重症度と対応

軽症

めまい、立ちくらみ、生あく
び、筋肉痛、こむら返り
※意識ははっきりしている



水分・塩分をとらせ、
様子を見守る

中等症

頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ
るさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは
119番

重症

意識がない、受け答えがおか
しい、けいれん発作



ただちに119番

重症度にかかわらず、
涼しい場所に寝かせて
からだの体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、
すぐに大人に知らせましょう。

◇◇◇ 健康委員会 6月の活動 ペア一歯みがき ◇◇◇

健康委員会では、給食後の歯みがきのようすから、気になることを話し合い1・2年生といっしょに歯みがきをしました。次の3つのポイントを伝えました。

- ①歯ブラシの持ち方
- ②歯ブラシを小さく動かす
- ③歯ブラシをくわえたまま歩かない、おしゃべりしない

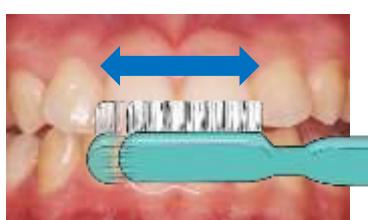


「いつ、ぼくと一緒にみがいてくれるのか
な…」ペア一歯はみがきを待っていてくれた子がいました。
最後に「ありがとう」のことば言葉がありました！

◇◇◇ ブラッシング指導 3~6年生の希望者ほか ◇◇◇

給食後の歯みがきをしてから染め出しをしました。「きれいにみがいてきたよ～」「自信あるよ～」と言っていたけれど…赤く染まってしまいました。

- ◆みがく時のストローク(幅)が大きい。
- ◆歯ブラシを持つ手に力が入りすぎている。
- ◆歯に歯ブラシが当たっていない。



- ◇歯ブラシの先、かかと、脇を上手に使う。
- ◇歯ブラシを歯にぴったりくっつける。
- ◇軽い力でみがく…しゃかしゃか、こちよこちよみがき
- ◇歯ブラシを少しずつ動かす。1~2本くらいの幅で

～感想～

○軽くみがくと汚れが落ちたよ。

○歯に歯ブラシをピタッとくっつけて、小さく動かすときれいになったよ。

※ ジょうずにみがけているか気になる人は、いつでも保健室に来てくださいね。