

ほけんだより7月



令和7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 く
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
っていき、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には汗
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もなどの皮膚
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

きそくただい せいかつ
☆規則正しい生活をしよう
(早寝・早起き・朝ごはん)



～お知らせ～

☆暑さが厳しくなり、熱中症や体調不良が心配されます。健
康管理のために、ご家庭より水筒の持参をお願いします。

☆学校では、活動時に塩分タブレット※を
補給することがあります。

※塩分チャージタブレット カバヤ食品株式会社



か
ら
だ

えいよう び せく
・栄養不足
たいちよう び りよう
・体調不良
だっ ずいじょうたい
・脱水状態
げり
(下痢など)

行
動

はげ うんどう
・激しい運動
ほ うんどう
・慣れない運動
すいぶん
・水分をとって
いない

環
境

きおん しつおん
・気温(室温)、
しつど たか
湿度が高い
ひざ つよ
・日差しが強い
かせ よわ
・風が弱い
きゅう あつ
・急に暑くなった

ねつ ちゅうしやう
熱中症

じゅう しょう ど たい ちゅう
重症度と対応

けいしょう
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



すいぶん えんぶん
水分・塩分をとらせ、
ようす み 様
様子を見守る

ちゅうしょう
中等症

ずつう け おうと からだ
頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ
るさ、判断力の低下



! しりき みず の
自力で水が飲めないときは
119番

じゅうしょう
重症

いしき う こた
意識がない、受け答えがおか
しい、けいれん発作



! ばん
ただちに119番

じゅうしょうど
重症度にかかわらず、
さす ばしょ ね
涼しい場所に寝かせて
からだ ひ
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

ペアー歯みがき

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

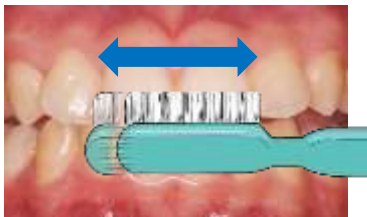


「いつ、ぼくと一緒にみがいてくれるのかな・・・」ペアー歯はみがきを待っていてくれた子がいました。最後に「ありがとう」の言葉がありました！

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、こちょこちょみがき
- ◇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っとくっつけて、小さく動かすときれいになったよ。
- ※ じ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。