

ほけんだより



2020年7月3日
清湖小学校ほけんしつ
7月の保健もくひょう

夏をけんこうにすごそう!

梅雨のむし暑い日がつづいています。「おなかが痛い」、「気持ち悪い」など胃腸の不調を感じているお子さんが多いようです。



冷たいものばかりを
飲んだり食べたりしない



寝るときは、寝冷えを
しないよう気をつける



食欲がないときは、
油っこい料理をひかえる



飲みものを持ち歩き、
こまめに水分をとる

コロナウイルス感染予防クイズ

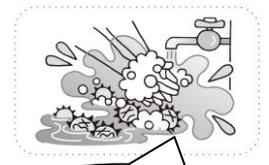
～○、×を書いてみよう～



一人ひとりが
できることを
きちんとしてよう

①家に帰ったら、もう安心だから、手を洗わなくてもよい。

②暑くて、息苦しいから、教室で学習している時にマスクをしない。



せっけんつけて
あわあわタイム♪

③外で遊ぶときも、人との距離をあげるように気をつける。

④手で顔をなるべくさわらない。手でマスクをなるべくさわらない。

⑤ごはんの前の手洗いは、10秒くらいですませる。

⑥感染予防に気をつけながら、楽しいことをする。

⑦感染予防は、自分だけが気をつけていればよい。



⑧マスクは、今日使う分の1枚を学校に持って行けばよい。

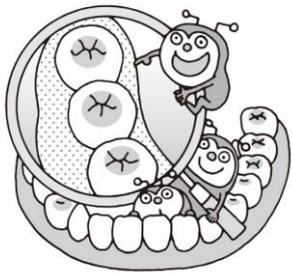
こたえ

- ①× ②× ③○
④○ ⑤× ⑥○
⑦× ⑧×

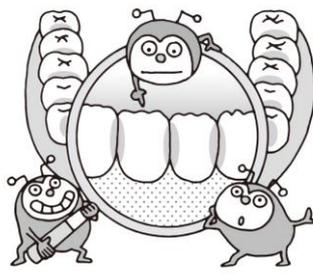
⑧× マスクは汚れたり、ひもが切れたり、落としたりすることがあります。予備マスクも持っておきましょう!

6月は、「**歯みがきチェック**」と「**歯みがきカレンダー**」の取組に **ご協力**をありがとうございました。

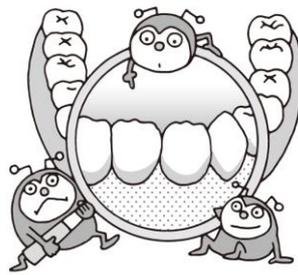
子どもたちは、自分の歯みがきではまだ歯垢が落とせていないことを知ることができ、歯みがきの意欲が高まったようです。プラークテスターを使うこと、観察や記録、感想の記入などで親子の会話も広がりましたね。



奥歯のみぞ、かみ合わせ



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのさかいめ



大人の仕上げみがきと
デンタルフロスで
みがきのこしゼロに！

家族の温かい応援メッセージを読んで、歯を大切に！という思いがよくなりましたね。

きゅう はつねつ ねっちゅうしょう

急な発熱！ 熱中症？ カゼ？



かぜや感染症のときは、ウイルスや細菌をやっつけるために、脳が指令を出して体温を上げています。水分を取りながら、ゆっくり休養させ、経過を見守ります。

熱中症の高体温は、脳の体温調節機能不全です。内臓がダメージを受け、命に関わる危険な状態です。できるだけ速やかに体を冷やし、水分だけでなく体内の電解質も取ることが必要です。

体温を下げるための
応急処置

- ぬれタオルで はだをふく
- くび、わきの下、足のつけねを氷などでひやす
- はだを水でぬらして うちわであおぐなど



ねがいごとを書こう！

7月の行事予定

30日(木) 1・4年 耳鼻科検診

聴力検査、視力検査も密集にならない

よう注意しながら進めていきます。

