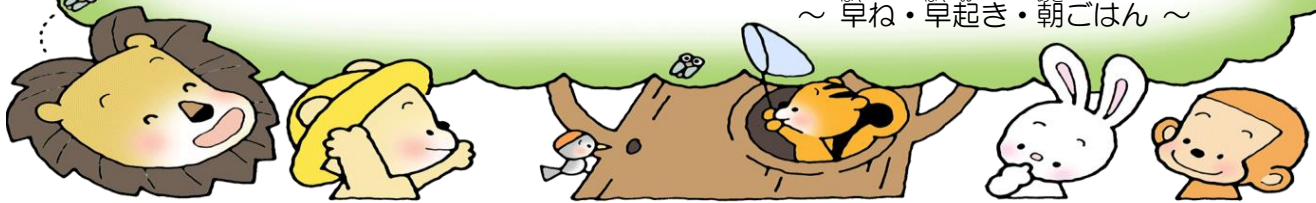


ほけんだより

令和3年 7月
おおさわしょうがっこう ほけんしつ
大沢小学校 保健室

～ はや はや お 朝
～ 早ね・早起き・朝ごはん ～



7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう

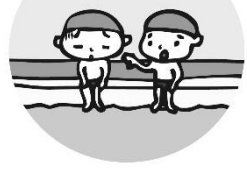
あじさいの花の色がひとときわあざやかな季節になりました。日ごとに暑さが増してきましたね。

暑さで食欲がなくなっている人はいませんか？食事のバランスがくずれると、体力が低下し、熱中症にもなりやすくなります。冷たい食べ物ばかりでなく、たとえば野菜たっぷりのみそ汁やスープなど、あたたかいものをとることも大切です。体温が上がると、つかれにくい体にもつながります。体力をつけて、元気に過ごしましょう。

プールの約束・みんなの「安全」のために

毎朝、検温カードの確認をお願いします。

- × プールサイドを走らない × プールに飛びこまない × はしゃがない・ふざけない × むりをしない



自分や友達をきずつけないために…「手と足のつめを切っておく」

具合が悪くならないように…「前の日は早めに寝る」「朝ごはんを食べる」



夏に注意したいひふトラブル

虫さされ



さされないために

- ・白い服を着る。(黒い色に寄ってきやすいため)
- ・虫が多いところでは肌をできるだけ出さない。

さされてしまったら

- ・洗い流す
- ・冷やす
- ・かゆみ止めなどをぬる



あせも

- ・あせはこまめにふく。
- ※特に、首回り、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところなど

- ・しめつけの少ない服、風通しのよい服を着る。



とびひ

手を介して、水ぶくれが全身に広がる。とびひの原因になる「きん」は、鼻の穴の中にたくさんいる。

- ・鼻の穴をさわった指で、虫さされやあせもをかかない。



ねっちゅうしょう しょうじょう おうきゅうてあて
○熱中症の症状と応急手当

軽い

めまい
たちくらみ
きんにくつう
筋肉痛
あせと
汗が止まらない



中

ずつう
頭痛
はげ
吐き気
からだ
体がだるい

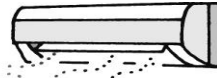


重

いしき
意識がない
けいれん
たいおん
体温が高い
まっすぐ歩けない
まったく汗をかいてない
よびかけてもはんのう
呼びかけても反応しない

1. すずしいところへひなんする

かぜとお
風通しのよい所



クーラーのきいた部屋

2. 衣服をぬがせて、体を冷やす



みず
水で冷やす



ぬれタオルを当ててあおぐ



こおり
氷などで

くびすじ
首筋・わきの下
あし
足の付け根など太い
血管がある所を冷やす



3. 水分と塩分を補給する



スポーツドリンクや経口補水液、
食塩水を補給する。



1Lの水に1～2gの食塩

119番

きゅうきゅうしゃ
救急車を
よぶ
待つ間に
応急処置を!

自力で水分をとるこ
とができない場合は、
すぐに医療機関へ行き
ます。

○令和3年度 歯科検診の結果 ～むし歯のある人が増えています～

むし歯が1本もなかった人…全体の約55%
1人平均のむし歯の数…1.79本（令和2年度 1.46本）



むし歯は、歯科医院でないと治すことができません。放置しておくと、歯が溶けて、かむ力にも影響してきます。歯肉炎は、口臭や歯のぐらつきなどの原因にもなります。

治療が遅れるほど、痛みが増したり、医院に通う日数が増えたりしていきますので、早めの受診をお勧めいたします。一生使う歯を大切にしたいです。

○寝る前は特にていねいにみがこう ～歯をみがくことは自分を大切にすること～

寝る前に
歯をみがいた場合



寝る前に
歯をみがかなかった場合



朝、染め出しをしてみると、寝る前に歯をみがかなかった方は、とても赤く染まっています。特に寝ている間は、むし歯の原因になる「歯こう」が、たくさん増えてしまいます。食べたらずくに、みがきましょう。