



# のびのび すくすく 7月

H30. 6. 29 吉田小 ほけんしつ

梅雨がようやく終わりに近づき、夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、夏休みももうすぐです。しかし、夏の始まりと言えば、心配なのが熱中症です。規則正しい生活と、水分補給で、上手に夏を過ごしましょう。



## 7月の保健行事



日	曜日	行事	対象学年
2	月	発育測定	2・3・4年生
3	火	林間学校前臨時健康診断	5年生
5	木	第1回学校保健委員会 「親子で行う歯肉の観察」 「学校歯科医による講話」	5校時 2・3年児童・保護者
6	金	発育測定	1・5・6年生



水泳学習が始まっています。爪が長いと、けがの原因になります。しっかり爪を切って参加しましょう。



じどう しゅうかい はっぴょう

## 児童集会で発表しました

6月12日（火）児童集会で、保健給食委員の児童が、「歯のクイズとむし歯の予防」についても発表を行いました。



休み時間を使って、何回も練習していました。むし歯予防の3つのポイント。

- ① 歯のかみあわせは、歯ブラシを歯に垂直にあて、こまかく動かしてみがく。
- ② 歯と歯ぐきのさかいめは、45度かたむけて、こまかく動かしてみがく。
- ③ 前歯の裏がわは、たてにみがきます。



\* むし歯のある人は、早く治して、健康な歯の

状態<sup>じょうたい</sup>で、すご<sup>おそろ</sup>しいですね。<sup>き</sup>

# 熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>に気<sup>き</sup>をつけよう!

## 熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>ってなんだろう?

- ・めまいやほ<sup>け</sup>き<sup>け</sup>がする
- ・頭<sup>あたま</sup>がズキズキと痛<sup>いた</sup>む
- ・ひ<sup>あか</sup>が赤<sup>あつ</sup>い、熱<sup>あつ</sup>い、かわ<sup>あ</sup>いてい<sup>る</sup>
- ・意<sup>いしき</sup>識<sup>し</sup>がは<sup>あ</sup>っきりし<sup>あ</sup>ない

ひ<sup>ひ</sup>ざしが強<sup>つよ</sup>いところ  
に長<sup>なが</sup>くいた<sup>とき</sup>時<sup>とき</sup>、体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>  
調<sup>ちょう</sup>節<sup>せつ</sup>の仕<sup>し</sup>組<sup>く</sup>み<sup>が</sup>う<sup>ま</sup>ま  
く働<sup>はたら</sup>か<sup>な</sup>く<sup>な</sup>って起<sup>お</sup>  
こ<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。



## 熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>にな<sup>い</sup>や<sup>す</sup>い<sup>と</sup>き<sup>は</sup>…

- ・気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>、湿<sup>しつ</sup>度<sup>たか</sup>が<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>
- ・風<sup>かぜ</sup>が<sup>よ</sup>わ<sup>い</sup>
- ・日<sup>ひ</sup>ざしが強<sup>つよ</sup>い

き<sup>き</sup>ゆう<sup>ゆう</sup>に<sup>き</sup>おん<sup>おん</sup>が<sup>たか</sup>く<sup>な</sup>った<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>  
は、特<sup>とく</sup>に<sup>き</sup>を<sup>つ</sup>け<sup>よ</sup>う!



# 予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>が<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>です!

### ①こまめに水分<sup>すいぶん</sup>をとる

のど<sup>のど</sup>が<sup>か</sup>わ<sup>く</sup>前<sup>まえ</sup>に<sup>すいぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>!



### ②服<sup>ふく</sup>ぞう<sup>ぞう</sup>を<sup>く</sup>工<sup>く</sup>夫<sup>ふう</sup>する

ぼう<sup>ぼう</sup>し<sup>し</sup>を<sup>か</sup>ぶ<sup>る</sup>、か<sup>わ</sup>き<sup>や</sup>す<sup>い</sup>服<sup>ふく</sup>を<sup>ま</sup>る!



### ③暑<sup>あつ</sup>さを<sup>さ</sup>さ<sup>け</sup>、早<sup>あ</sup>め<sup>め</sup>に<sup>い</sup>休<sup>やす</sup>む

ひ<sup>ひ</sup>か<sup>げ</sup>を<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>歩<sup>あ</sup>い<sup>た</sup>り、つ<sup>か</sup>れた<sup>とき</sup>時<sup>とき</sup>は  
す<sup>ず</sup>しい<sup>ばしょ</sup>場<sup>ばしょ</sup>所<sup>じよ</sup>で<sup>やす</sup>休<sup>やす</sup>もう!



### ④日<sup>ひ</sup>ご<sup>ご</sup>ろ<sup>ろ</sup>か<sup>ら</sup>運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>する

あ<sup>あ</sup>せ<sup>せ</sup>汗<sup>あせ</sup>を<sup>か</sup>く<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>と</sup>、  
夏<sup>なつ</sup>の<sup>あつ</sup>暑<sup>あつ</sup>さ<sup>も</sup>に<sup>つよ</sup>強<sup>つよ</sup>く<sup>な</sup>り<sup>ま</sup>す!



あ<sup>あ</sup>せ<sup>せ</sup>汗<sup>あせ</sup>をか<sup>か</sup>いたら<sup>ら</sup>ろ<sup>ろ</sup>ろ<sup>ろ</sup>

せい<sup>せい</sup>け<sup>け</sup>つ<sup>つ</sup>な<sup>な</sup>タ<sup>タ</sup>オル<sup>オル</sup>や  
ハン<sup>ハン</sup>カ<sup>カ</sup>チ<sup>チ</sup>で<sup>ふ</sup>く

き<sup>き</sup>着<sup>着</sup>が<sup>え</sup>る

す<sup>す</sup>い<sup>い</sup>ぶん<sup>ぶん</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>と</sup>る

お<sup>お</sup>ふ<sup>ふ</sup>ろ<sup>ろ</sup>に<sup>い</sup>入<sup>い</sup>っ<sup>て</sup>  
よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>洗<sup>せん</sup>う

な<sup>な</sup>つ<sup>つ</sup>も<sup>も</sup>下<sup>した</sup>着<sup>ぎ</sup>を<sup>つ</sup>け<sup>よ</sup>う!

あ<sup>あ</sup>せ<sup>せ</sup>汗<sup>あせ</sup>を<sup>か</sup>  
す<sup>す</sup>い<sup>い</sup>と<sup>と</sup>つ<sup>て</sup>  
ベ<sup>ベ</sup>タ<sup>タ</sup>ベ<sup>ベ</sup>タ<sup>タ</sup>を<sup>ふ</sup>  
せ<sup>せ</sup>ぐ<sup>よ</sup>!