

# ほけんだより 7月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 4 号] 2015年 7月号

## 今月の目標

### 【保健】

熱中症に  
気をつけよう

### 【安全】

安交通安全に  
気をつけよう

## 暑さに負けない体づくり!

熱中症になりやすいのは、急に暑くなった日、風が弱い蒸し暑い日です。梅雨が明けると一気に真夏がやってきます! 7月も「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、残り少ない1学期を元気に過ごしていきましょう。

### 7月の保健・安全行事

7日(火) 海の安全教室(全校)  
10日(金) 交通安全教室  
(3年~6年)

## 熱中症を予防しよう

こんな時は熱中症かも・・・

★ 水分補給の水筒についてご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

次のようなときは、すぐに先生やおうちの人に連絡しましょう。

- 皮膚が赤い・熱い・かいている
- 頭がズキズキする
- めまいや吐き気がある
- 意識がはっきりしない



### 薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



### 水分補給

のどがかわく前に! 運動前後の体重変化を補給用の目安に。

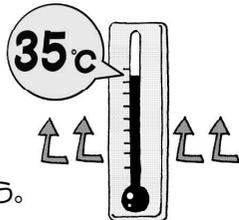


何回も  
言いますよ~

## くれぐれも熱中症に注意!

### 気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



### 無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意!



## むし歯予防教室を実施しました!



6月15日(月) 2校時 家庭科室



銚田市健康増進課から、菅谷歯科衛生士さんと堀田保健師さんをお招きし、2年生を対象とした「歯みがき教室」を行いました。

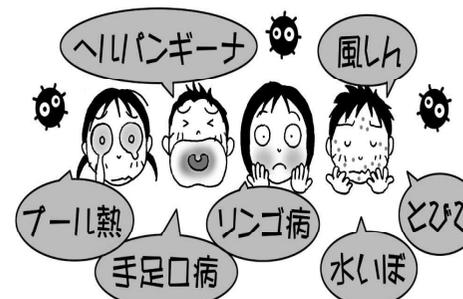
まず、「歯の働き」や「むし歯のでき方」について、わかりやすくお話いただき、その後「歯垢の染め出し」を行ってから「正しいブラッシング法」について、実際に鏡を見ながら練習しました。子供たちは、自分の歯の汚れを落とそうと熱心に行うことができました。

### 《2年生子供たちの感想から》

- 歯のみがき方やおやつの食べ方がよくわかりよかったです。
- 六歳臼歯のことなど、いっぱい教わりありがとうございました。
- むし歯をなくす方法を教えてもらい、歯医者さんで治療しました。
- 歯が赤くなってびっくりしたけど、歯みがきをしてきれいになりました。



## 夏に気をつけたい感染症



## 予防の基本は「手洗い・うがい」

夏にかかりやすい感染症は、伝染性紅斑(リンゴ病)・溶連菌感染症・咽頭結膜熱(プール熱)・手足口病などです。

とくに、伝染性紅斑は軽いかぜ症状があります。両頬にリンゴのような赤い発疹ができます。腕や太ももにも発疹が広がりがゆみやほてりがありますが、発疹が出る頃には感染力はなくなっています。

これらの感染症は、出席停止の対象になりますので、病院で診断を受けましたら学校へ連絡してください。7月も健康に気をつけて元気に夏休みを迎えられるようにしましょう!

