

ほけんだより7月

令和7年 7月
東領家小 保健室

気温がぐんぐん上昇し、夏がやってきました。地球温暖化やヒートアイランド現象など様々な要因が重なり、日本の夏の気温が年々上昇している現在、夏の過ごし方には注意が必要です。安全に夏を楽しむことができるよう、熱中症対策をしっかり行いましょう。

こまめに水分補給



しっかり休憩、暑さを避ける



規則正しい生活



熱中症、注意してー！



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

今月の保健目標



全国小学生歯みがき大会

5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。歯肉炎や歯垢についての知識だけでなく、歯のみがき方やフロスの使い方を実習して学びました。

鏡を見ながら練習！



終了後は歯ブラシとフロスをプレゼント！全国小学生歯みがき大会で学んだことを普段の生活に活かして、むし歯ゼロを目指していきましょう♪

🌸 おうちのかたへ

日頃より学校保健活動へご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。

- ①6月5日に、歯科検診の結果のお知らせ及び治療勧告を配付いたしました。必ずご確認ください、必要に応じて医療機関等を受診されますようお願いいたします。特に、むし歯は歯みがきでは治療できません。また、乳歯のむし歯は永久歯にも悪い影響を与えますので、早めの治療をお願いいたします。
- ②6月9日～7月11日の期間でプール学習が行われております。お子様の、朝の検温・健康観察をお願いいたします。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って体調を整える。



朝ごはんを食べて、しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして体の様子を確認する。