

ほけんだより7月

7月は和名で「文月」と言います。七夕の短冊に書きものをしたり、書物を広げていたことが語源ともいわれています。みなさんは短冊にどんな願いや決意を書きましたか？保健室からの願いは毎年同じになるのですが、ここ数年はさらにその願いを強く感じます。「みんなが健康に楽しく過ごせますように！！！」

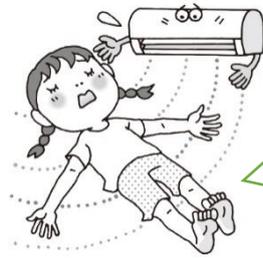
もしかして…ねっちゃん症！？

夏が近づくとよく聞く「熱中症」。暑さで倒れてしまうというイメージですが、それ以外にもいろいろな症状があります。もしかしたら、軽い熱中症になっていても気づいていないかも？早く気づいて早く休むと、回復して元気になるのも早くなります。

○軽い症状○



まずは
周りの大人に
知らせよう！



すぐに涼しいと
ころに移動して

顔が赤くなる 手足がつか 筋肉痛
立った時にふらっとする お腹が痛い

楽な格好にな
って、首や
手足のつけ根
を冷やして



○重い症状○



塩分と水分を
とる

頭が痛い 体に力が入らない 皮ふがあつい
気分が悪い 吐く 汗が止まらない 汗をかいていない

○とても重い症状○

声をかけても反応しない 返事がおかしい
身体ががくがくする まっすぐ歩けない
自分で飲み物を飲めない



すぐに救急車をよんで
病院でみてもらいましょう



ねっちゅう症を予防するには？



8～10時間
ぐっすりと眠る



朝ご飯を食べる
おすすめはみそ汁！



のどがかわく前に
水分をとる



こまめに休けいする



すずしい服そうで
過ごす



きついと思ったら
無理をしない

歯を大切にしよう！

先月の歯科検診では、不土野小の半分以上の人がむし歯でした。そこで、保健委員会の人たちに「歯を大切にする標語」を作ってもらいました。

○おとなの歯 守ってけんこう がんばろう

(こどもの歯がむし歯だと、そのあとに生えてくる大人の歯もむし歯になりやすくなります。おとなの歯を守るために子どもの歯のうちか歯みがきや治療をしてくださいね。)

○がんばって みんなきれいに 歯をみがこう

(歯医者さんに教えてもらった、小さく動かして1本ずつみがくはみがきのしかたできれいにしましょう。)

○ひまがあったら歯をなおそう

(夏休みには時間によゆうができるので早めに治療しましょう。)

ほけんだよりの感想や保健室へのご意見・ご質問がありましたらこちらへ☆