

ほけんだより7月号

令和3年 山口小学校保健室

楽しみにしている夏休みまであと少しです。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠で、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに！また、裏面に保健集会の様子を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

熱中症を予防しよう

気温や湿度が高い場所や風通しの悪い場所で、汗をかきすぎて水分不足や、体温が高くなったりして、体の調子が悪くなってしまうことを「熱中症」といいます。

熱中症の症状

【I (いち) 度】

- めまい・失神
- 筋肉痛
- たくさん汗をかく



熱失神や熱けいれんと呼ばれます。

【II (に) 度】

- 頭痛
- 体がぐったりする
- 力が入らない
- 吐き気・嘔吐



熱疲労と呼ばれます。

【III (さん) 度】

- 意識障害（呼びかけたときの反応や、刺激への反応がおかしい）
- けいれん
- 手足の運動障害（まっすぐ歩けない・走れない）
- 体温が高い（体にさわると暑い）



熱射病と呼ばれます。III度の症状で、自分で水分・塩分をとれない場合やIII度の症状がある場合は、すみやかに病院を受診して手当を受けましょう。

熱中症の手当



- うちわやタオルであおぐ
- 衣服をゆるめて、涼しい場所に寝かせる
- 脇の下、首、足の付け根を冷やす
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- ※飲むことができない場合は、無理に飲ませない
- ☆意識がない場合はすぐに救急車を呼ぼう！

熱中症を予防するためにできること

○水分・塩分をとる

具合が悪くなる前に
こまめに水分をとろう



○帽子をかぶる

日差しが頭や顔に直接
あたるのをふせいでくれます。



○規則正しい生活をおくる

早寝・早起・朝ご飯を心がけ、
しっかり体調を整えよう。

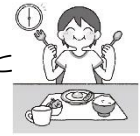
○気温・湿度が高い環境では

運動を控える

気温・湿度が高い場合は運動を控え、
木陰で休みましょう

○首を冷やす

ぬれたタオルを首にまくと
予防になります。



○息苦しいときはマスクをはずす

運動するときや息苦しいときは
マスクをはずそう。

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増えますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が・・・！そこで手洗いが重要になってきます！

- ① 水で洗うとウイルスが流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的です。

指先、指の間、手首などウイルスが残りやすいところを念入りに洗いましょう！

ほけんしゅうかい 保健集会がありました

6月11日(金)に保健集会がありました。
集会の様子を紹介します。



はくちけんこうしゅうかい 歯と口の健康集会



ゴールデンウィークの宿題だった歯と口の標語で、良い作品を作ってくれた学年の代表の児童を表彰しました。代表児童の標語を紹介します。



- 1年 ちゃんとはみがきしないと いかんいかん
- 2年 いつまでも きれいでいてね おとなのは
- 3年 歯は大事 ピカピカにする むし歯ゼロ
- 4年 歯がいたい すぐに歯医者へ レッツゴー
- 5年 むし歯予防 朝昼晩と 歯をみがく
- 6年 忘れない マスクのなかでも 輝く歯



ひょうご はっぴょう
標語を発表して
もらいました

その後、保健給食委員からクイズを出しました。クイズは、保健給食委員が考えた力作です。ぜひ、解いてみてください。(こたえは一番下に掲載しています。)

1. いちばん奥の歯は、何しらず? 2. はみがきの正しい方法は?

- ①よめしらず
- ②あにしらず
- ③おやしらず

3. むし歯になりやすい時間はいつか

- ①あさ 
- ②ひる 
- ③よる 

5. 歯科検診で言われる「C」は どういう意味か?

- ①ビタミンCが足りていない
- ②むし歯がある
- ③歯肉炎がある



- ①ちからいっぱいみがく
- ②1本ずつみがく
- ③気がむいたときにみがく



4. 8020運動はどういう意味?

- ①80才で20本むし歯をつくる
- ②80才では歯を20本残すこと
- ③80才の食事は20回かんで食べる



児童からは、「歯の大切さがわかった」「朝昼晩しっかり磨いてむし歯ゼロにしたい」等の感想が寄せられました。今回の集会を通して、歯みがきの大切さに気が付き、しっかり歯みがきを続けてほしいと思います。

☆こたえ☆

- 【問題1】 ③ 【問題2】 ② 【問題3】 ③
- 【問題4】 ② 【問題5】 ②

