

令和元年7月
弥富市立栄南小学校

ほけんだより

夏も本番に近づき、日ざしもだんだん強くなってきました。気温が高い日には、こまめにお茶を飲んで、身体を休めながら過ごしましょう。



ほけんしつ ほっと保健室

健康委員会の活動で1、2年生への歯みがき指導を行いました。歯に関するクイズを出したり、歯みがきのポイントをやさしく教えたりすることができました。



保護者の皆様へ

健康診断（事後健診）について

1学期に実施した健康診断の結果、治療や検査が必要と診断された人に「治療のお知らせ」（目・耳・鼻・歯など）をお渡ししました。受診をされましたら提出をお願いします。まだ、受診されていない場合は是非夏休み中に受診をしていただきたいと思います。もし、治療のお知らせの紙をなくされた場合は学校にご連絡ください。よろしくお願いいたします。



第1回学校保健委員会を開催しました。

6月13日（木）に学校保健委員会を開催しました。4月から進めてきた健康診断の結果や、歯科指導についての話をした後、学校歯科医の鈴木先生に歯肉炎やむし歯についてお話していただきました。健康状態や歯みがきの大切さを知る良い機会となりました。



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために

ねっちゅうしょう

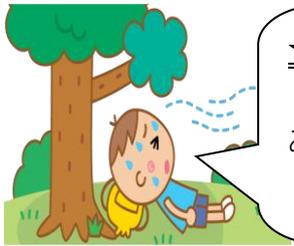
おも

熱中症!?と思ったら...



☆体を冷やそう

首やわきの下などに、氷やぬれたタオルをあてて体を冷やしましょう。



☆涼しい場所で休む

風通しのよい場所で休みます。服のボタンやベルトを外します。



☆水分補給をしっかりと

少し塩分の入った水分を飲みましょう。(スポーツドリンクなど)

こんな症状要注意!!

- ふうらふうらする。
- 頭が痛い。
- 気持ちが悪い。
- おう吐(はく)。
- 手足がしびれる。
- 顔色が悪い。 など



危険だ!!と思ったら、

救急車をよびましょう。

予防方法を知ろう!

かぜやインフルエンザと同じで、熱中症も予防がとても大切です。自分にできることをしましょう。

ふだんの生活できをつけること

家にいるときも脱水は起こります。お茶や水をのみましょう。



シャツは汗を吸いとってくれます。あつくてもシャツを着よう。



クーラー使いすぎないようにして上手に使いましょう。

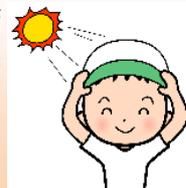
クーラーを使わないときは、風通しをよくしたり、日ざしをさえぎったりして工夫しましょう。

外であそぶときにきをつけること

運動する前・運動中・運動の後、必ず水分を取ろう。



涼しい場所で休けいをしなう。



外に出る時は、必ずぼうしをかぶりましょう。