



ほけんだより 7月

R7 国本中央小学校保健室

7月の保健目標

夏を元気に過ごそう



歯の健康教室を実施しました

学校歯科医の先生と歯科衛生士さんから正しい歯のみがき方を教えていただきました。



⚠️ 水痘（みずぼうそう）が流行しています！ ⚠️

空気感染・飛沫感染・接触感染により広がり、その潜伏期間は感染から2週間程度と言われています。発疹の発現する前から発熱が認められ、典型的な症例では、発疹から始まり、水疱・膿疱を経て痂皮化（かさぶたになること）して治癒するとされています。登校する際には医師が記入する「意見書」が必要です。ホームページにありますのでダウンロードして医療機関にご提出ください。（出席停止となります）

また、ご家庭でこれらの症状がみられた場合、登校は控え医療機関の受診をご検討ください。



図書室？いいえ、保健室です
保健室に歯の本を置きました。歯の秘密がわかるかもしれません。図書室の本なので大切に扱ってください。借りたときは図書室へ。



熱中症予防に手のひらの冷却



熱中症予防としてこまめな水分補給・休憩など予防法はたくさんありますが、プラスで覚えてほしい方法があります。それは手のひらを冷やすことです。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



←一たら妖怪をやっつけろ

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神



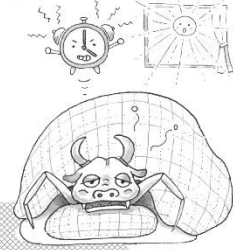
とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう



朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する



朝ごはんぬ キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない



手を洗わな一本 だたら

絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるしやすくなる



お手伝いしな 一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人が怒られる



病気放ちょうちん おばけ

病気でも
病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する



ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる



ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって自が悪くなる



1-4 5-8 9-12 13-16 17-20 21-24 25-28 29-32 33-36 37-40 41-44 45-48 49-52 53-56 57-60 61-64 65-68 69-72 73-76 77-80 81-84 85-88 89-92 93-96 97-100

熱中症の 5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

Where? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

