

# ほけんだより 7月

平成 27年 7月 1日  
城山中央小学校  
ほけんしつ

7月7日は【七夕（たなばた）】ですね。短冊にいろいろな願い事を書いて、笹に付けてかざります。どうして短冊を【笹】に付けるのでしょうか？笹は天に向かって真っすぐに伸びていく植物なので、みなさんの書いた願いがきちんと天に届きますように…との願いがこめられています。みなさんはどんな願いを書きますか？



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!! しょうじょう こんな症状があったら…

- めまい・たちくらみ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- からだにさわると熱い
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- ころぶ・すわり込む・立ち上がれない
- 足がもつれる・力が入らない・ふらふらする



しつもん 質問をしてみる

- ここはどこ？
- なまえは？
- いま何をしています？

いしき いじょう 意識に異常があり

119番(救急車)をよぶ  
待つ間に応急手当てを行う

- 反応がおかしい
- 意識がはっきりしない

いしき いじょう 意識に異常はない

すず 涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて、からだを冷やす!!

からだを冷やすには……

- 水をかけて、うちわなどであおぐ。
- 氷のう（保冷材でもOK）などで首・両脇・わきの下・足のつけ根を冷やす。



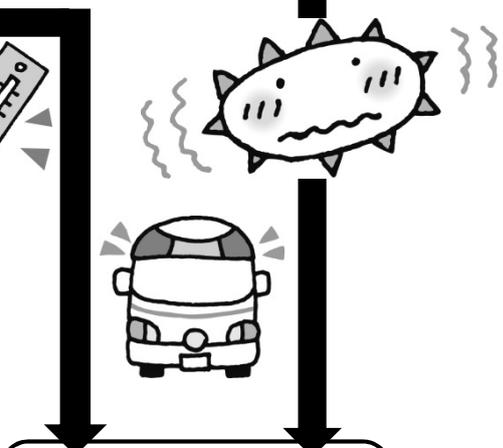
すいぶん じぶんの 水分を自分で飲むか？

飲めない

飲める

すいぶん ほきゅう 水分を補給する

- 水かお茶、スポーツドリンクは薄めて飲む。
- 冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる。



しょうじょう 症状はよくなりましたか？

いいえ

びょういん 病院へ

はい

そのまま安静にして、じゅうぶんな休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

## 外部の先生方と保健のお勉強をしたので、紹介します！

6月4日（木）5年生【全国はみがき大会】

健康な歯と口の大切さを、インターネットライブ配信で在校のまま、全国1,302校、約71,100名の子どもたちが同時に勉強しました。特に歯周病について、歯だけではなく口腔内の健康の大切さを知り、学びを深めました。全員が真剣に、そして楽しい1時間を過ごすことができました。



6月11日（木）3年生【歯の健康教室】

2時間目…歯科衛生士の野村さん、鈴木さんが、歯のみがき方について詳しく教えてくれました。染め出し剤を使って、みがき残しのある部分を赤く染めだし、自分のみがき残しがはっきりと分かり、どの部分をしっかりと磨くかがよく分かりました。



3時間目…学校歯科医の三木先生と一緒に、かむことの大切さについて勉強しました。ご飯とスルメをよくかむ体験をし、よくかむと美味しくなると、感じることができました。他にも、運動や勉強、むし歯予防に効果があることが分かりました。

6月24日（水）

6年生【たばこに関する健康教育出前講座】

宇都宮市保健所保健師の小野さんと一緒に、たばこが私たちのからだにおよぼす害について勉強しました。ミミズにニコチンの成分を含ませた実験の映像を見て、たばこに含まれる有害物質の害がよく分かりました。6年生は真剣に授業に取り組み、よい学びを得ることができました。



## 保健室からのお知らせ

本年度の定期健康診断も6月30日をもって無事に終了することができました。保護者の皆様には、書類や検体の提出などご協力をいただき、誠にありがとうございました。一部結果が出ていない健康診断もありますが、結果が出たものについては、治療のお知らせなどご家庭へ通知いたしました。身長や体重などの発育状態も含めて、【健康票】であらためてすべての結果を通知いたします。健康診断の日程等でご家庭へお渡しする期日にはばらつきがありますが、7月中にご家庭へ通知いたしますので、夏休みに入る前までに押印し学級担任までお戻しください。9月1日（火）に行います身体計測時に健康票を使用いたしますので、返却へのご協力をお願い申し上げます。

また、検診結果についてご不明な点がございましたら、学校までお問い合わせください。

