



陽光小学校 保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

太陽の白差しがだんだん強くなり、夏も本番を迎えます。
気温がグンと上昇するこの時期は、熱中症の危険が高まり、
体調も崩しやすくなります。普段の生活はもちろんのこと、もう
すぐ始まる夏休みの間も規則正しい生活リズムを心がけ、水分
をこまめにとるなど、熱中症にならないために自分にできる予
防をしましょう。

また夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑
さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

7月のほけん目標

暑さに負けない

からだをつくろう



健康診断結果のお知らせについて

4月から6月の定期健康診断結果が記入された「健康診断結果のお知らせ」を配付しましたので、ご確認ください。

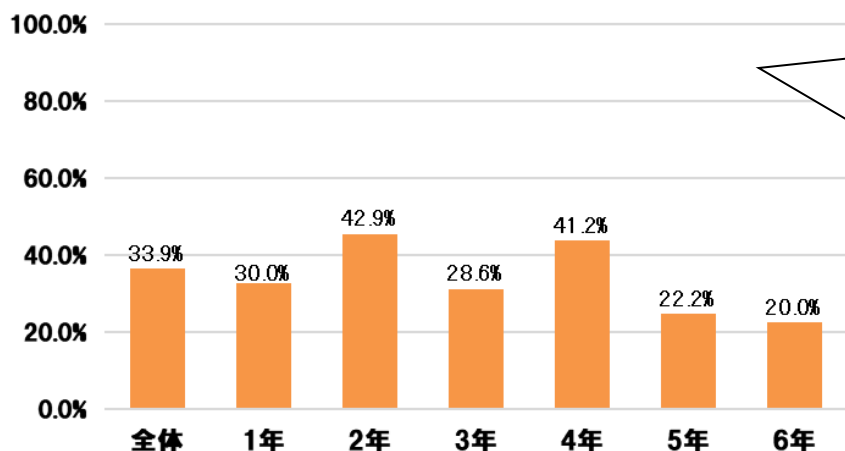
なお、記入の間違い等がありましたら、お知らせください。

また、健康診断の結果、治療を必要とする人は、時間のとれる長期休みのうちに治療を
お願いします。治療が終わりましたら、診断票（治療証明書）の提出をお願いします。



～むし歯0をめざそう～

R7 むし歯 治療率



☆学校全体で
むし歯のある人は、
19.6%でした。

※昨年度は、**26.2%**
★むし歯の治療率は、
33.9%です。

※R7. 6月30日現在

むし歯の治療をした人やむし歯のなかった人は、むし歯にならないように、食後にはしっかりと歯をみが
きましょう。また、治療がまだの人は、夏休みの長期休みが病院に行く大きなチャンスになります。夏休み
を利用して、歯医者さんでみてもらうようにしましょう。



ねっ ちゅう しょう よ ほう 熱中症を予防しよう！

7月のほけん目標は「暑さに負けないからだをつくろう」です。年々暑さが厳しくなっており、夏の熱中症予防対策は欠かせません。熱中症を予防するために、こまめな水分補給を呼びかけていますが、規則正しい生活習慣も大切になります。十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べ、体調を整えて登校しましょう。

すいぶん ほ きゅう ★水分補給のポイント



のどがかわいてから水分補給するのでは遅く、そのときはすでに体の水分が不足していて脱水状態であると言われています。休み時間など飲むタイミングを決め、のどがかわく前からこまめに水分補給をすることが大切です。

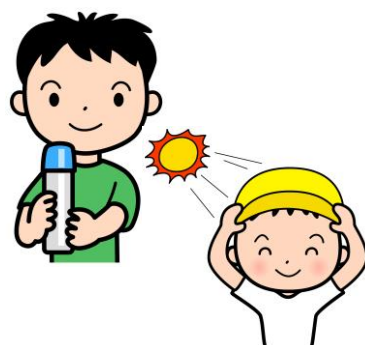


脱水を防ぐために、朝起きたときやねる前に飲んだり、お風呂の前後に飲んだりすることもポイントになります。

けんこう いんかい かつどう しゅうかい 《健康委員会の活動を紹介します》



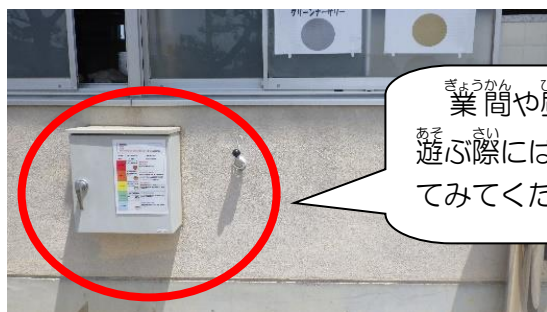
熱中症を予防するために、昇降口に暑さ指数の掲示をしました。毎朝健康委員の児童が、暑さ指数の放送をし、熱中症予防について呼びかけています。児童自ら、今日は何℃かなと確認する姿が見られます。



こっきゅうしきねっちゅうしょうけい かつよう 【黒球式熱中症計の活用について】



今年度も、本校の熱中症予防対策として、黒球式熱中症計を保健室外の壁と体育館に設置しました。外での活動や体育の際に確認し、熱中症予防のための運動指針（日本スポーツ協会の指針より）に基づいて、活動を制限したり、こまめな水分補給や休息をとったりするなどの予防対策を図っています。



きょうかん ひるやす
業間や昼休みなど、外で遊ぶ際には、数値を確認してみてください。

ほけんしつまえこうしゃ そとがわ
＜保健室前校舎の外側＞



たいいくかんぜんほう
＜体育館前方＞