



令和5年7月
 両城小学校
 保健室発行

No.6

だんだん暑い日が多くなってきましたね。今のうちから暑さに慣れておきましょうね。しっかりと水分をとって外で元気に遊びましょう。

夏休みは、生活リズムをくずさずに、毎日、早起き・早寝をこころがけて生活しましょう。



7月の保健目標：熱中症を予防しよう。

夏によく聞く、「熱中症」。マスクをして外に出るときは、もっと熱中症になる危険があります。熱中症は注意して行動すれば、必ず防ぐことができます。どうすれば熱中症を予防できるでしょう。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症はひどいときには命を落とすこともあります。こんな症状が学校で出たら、周りの先生に相談しましょう。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

軽

中

重

ねっちゅうしょう

熱中症どうやってふせごうかな？

ねっちゅうしょう

まいとしなつ とうじょう
毎年夏に登場！

熱中症ふせぐんジャー

ぼうし
帽子をかぶる

すいぶんほきゅう
水分補給をする

すず
うちわで涼しくする

ね
しっかり寝る

ひ
からだを冷やす

あさ た
朝ごはんを食べる

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策をしっかりと、元気に夏を乗り切ってくれよ！

あせ はだぎ やくわり 汗と肌着の役割ってなんだろう？

あせ 「汗をかくとベタベタしてイヤだな」「肌着を着ると暑いから着ない」という人は、汗と肌着の役割について確認してみましょう。

あせ やくわり ●汗の役割



からだ あせ じょうはつ ねつ からだ
体は、汗を蒸発させることで、熱を体
そと に たいおん
の外に逃がします。そうすることで、体温
いってい たも あせ
を一定に保つようにしています。汗をか
くことは熱中症の予防にもなります。

はだぎ やくわり ●肌着の役割



- あせ よご きゅうしゅう はだ せいけつ
① 汗や汚れを吸収するので、肌を清潔
に保ちます。
- あせ じょうはつ たいおん
② 汗を蒸発させやすくするので、体温
いってい たも こうか
を一定に保つ効果があります。

インフルエンザに注意!

インフルエンザが流行しています。インフルエンザは冬に流行することが多いですが、マスクを着けなくなったことや、インフルエンザがほとんど流行しなかったためワクチンを受けていない人が増えていたことなど、色々な理由でこの時期に流行しているようです。

感染症対策は「ま・か・し・て」!



りょうじょうしょうがっこう ようす
両城小学校の様子



2年食育 カルシウムの大切さを学びました



吉浦小学校の栄養教諭の室瀬先生が食育の授業をしてくださいます。
給食では毎日、牛乳が出ますね。牛乳にたくさん入っている「カルシウム」の働きや大切さについて学びました。

カルシウムには、

- ① 骨や歯を作りじょうぶにする
- ② 血を止める
- ③ イライラをおさえる
- ④ 心臓の働きを助ける



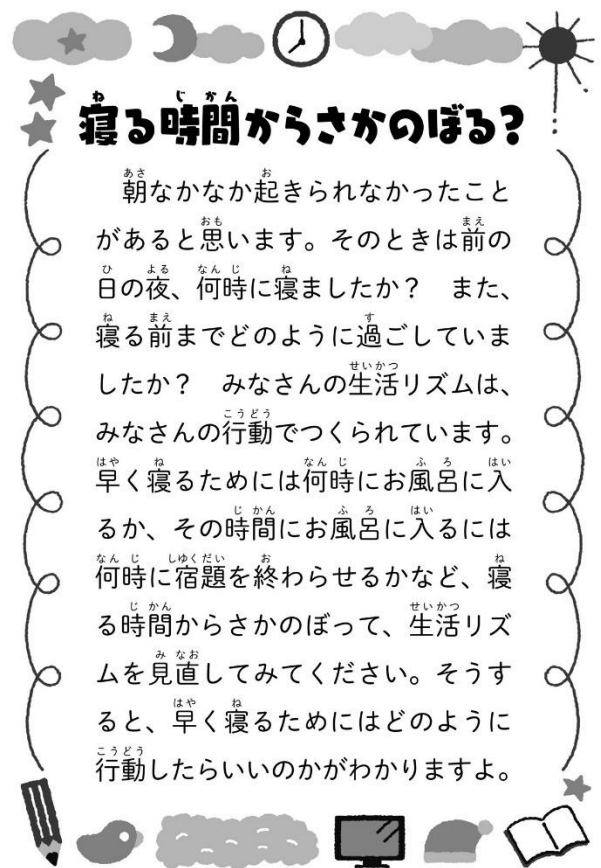
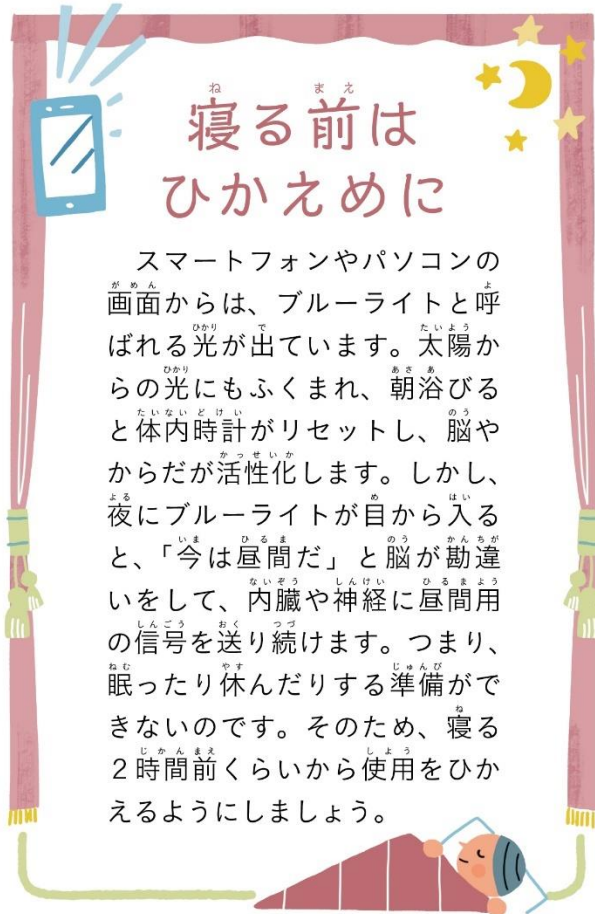
という役割があるんだよ!



しっかりとカルシウムをとって、強いからだと骨をつくりましょう。



はやね せいかつ ととの
早寝をして生活リズムを整えましょう



保護者の方へ 受診報告書をご提出ください

歯科検診でう歯(むし歯)のある疑いのあった児童の歯科受診率です(発行時点)。歯科検診で所見のあった児童は受診報告書を学校へ提出してください。なくした場合は、学校にご相談ください。再度発行します。よろしくお願ひします。

★むし歯のある人の治療状況(歯医者へ行ったかな?)★

