

ほけんだより 7月

平成29年7月4日
黒部市立
荻生小学校

7月になり、気温が高い日が増えてきました。じめじめした日は熱中症になりやすいです。家でも学校でも、こまめに水分を取るようにしましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を続け、暑さに負けない、元気な荻っ子になりましょう。

7月の保健目標

7月の行事

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！

5日（水）学習参観

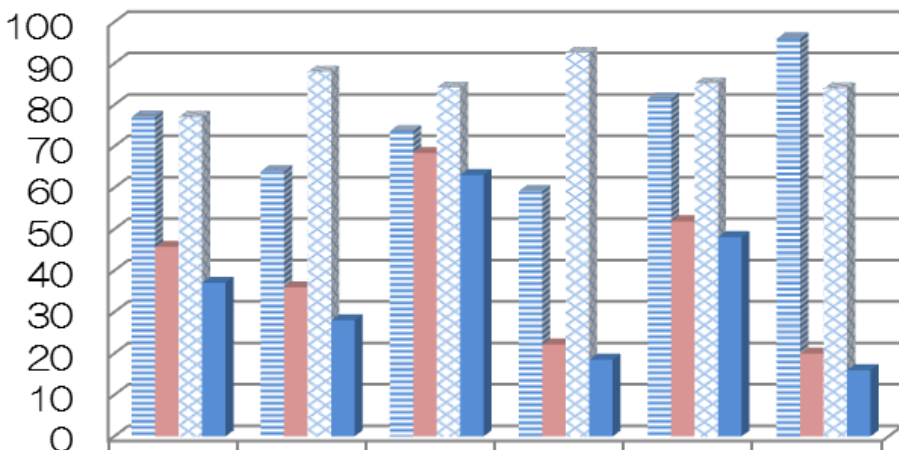
11日（火）5・6年薬物乱用防止教室

<歯みがきカレンダーの集計結果>

6月3日（土）～9日（金）に行った「歯みがきカレンダー」の集計結果をお知らせします。
下のグラフは、歯みがきをした人の割合をまとめたものです。

集計の結果、夜は歯をみがいていても、朝みがいていない人や、休日の昼にみがき忘れている人が多くみられました。自分の歯は、一生使う大切なものです。歯や歯ぐきの病気にならないように、毎日3回歯みがきをする習慣を付けましょう。

(%)



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
朝	77.1	64.0	73.7	59.2	81.5	96.0
昼	45.7	36.0	68.4	22.2	51.9	20.0
夜	77.1	88.0	84.2	92.6	85.2	84.0
パーフェクト	37.1	28.0	63.1	18.5	48.1	16.0

<歯の治療カードについて>

4月に行った歯科検診の後、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付しました。6月の時点で、約37%の人が受診しています。歯の病気は、自然には治らず、時間と共に症状が悪化します。早めに歯医者さんに行き治療してもらいましょう。



<熱中症に注意しよう！>

① 熱中症の症状

<Ⅰ度>



- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- 気分が悪い
- 足がつって痛い

<Ⅱ度>



- 吐き気
- 頭痛（ガンガンする）
- 体のだるさ
- 意識がおかしい

<Ⅲ度>



- 意識がない
- 体がけいれんする
- 体が熱い
- 歩けない、走れない

② 熱中症になりやすいとき

- 気温や湿度が高いとき
- 風がなく、日差しが強いとき
- 閉め切った室内にいるとき



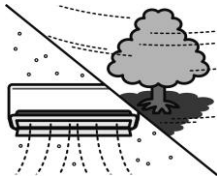
③ 熱中症を予防するには？

- 水分をこまめにとる（外に出る前・後、運動の前・後など）
- 涼しい服装をする（ぼうしをかぶる、半そで半ズボンを着るなど）
- 体調が悪いときは、無理をせず早めに休けいする。

④ 「熱中症かもしれない！」と思ったら？

<涼しい場所に移動>

日陰やクーラーのきいた場所に移動する。



<水分補給>

水、お茶、スポーツドリンクなどの水分を取る。



<体を冷やす>

首、わき、足のつけ根等を氷で冷やしたり、うちわであおいでたりする。



<確認してみよう！>

夏は気を付けなければいけないことがたくさんあります！熱中症や食中毒等について確認しましょう。また、実行していることや知っている項目は（ ）に○を付けましょう。

- ① 外出時は、帽子をかぶっている ()
- ② 暑い日は涼しい服装をしている ()
- ③ 水分補給をこまめにしている ()
- ④ ペットボトルの回し飲みはしてはいけない ()
- ⑤ 体調が悪いときは、無理せず休む ()

