



平成30年7月3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

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！

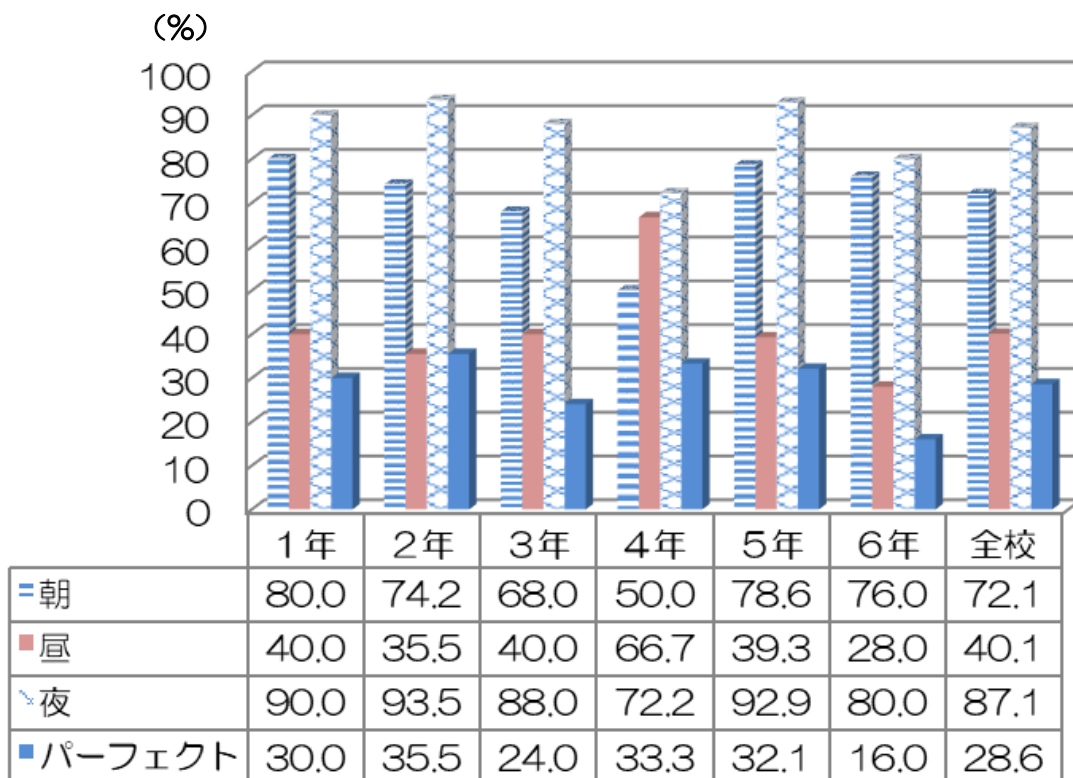
7月の行事

5日(木) 学習参観

<歯みがきカレンダーの集計結果>

6月2日(土)～8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、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。一生使う大切な歯を守るために、毎日3回歯みがきをする習慣を付けましょう。



<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40%の人が受診をしています。歯の病気は自然には治らず、時間と共に悪化します。早めに治療しましょう。



ねっちゅうしょう ちゅうい <熱中症に注意しよう!>

① ねっちゅうしょう しょうじょう 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 ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいとき

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



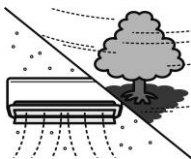
③ ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには？

- 水分をこまめにとる（外に出る前・後、運動の前・後等）
- 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等）
- 体調が悪いときは、無理をせず早めに休けいする。

④ ねっちゅうしょう 「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
 場所移动到る。



<水分補給>

水、お茶、スポーツドリ
 ンク等の
 水分を摂る。



<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
 いだりする。



かくにん <確認してみよう!>

ねっちゅうしょう しょくちゅうどくなど
 熱中症や食中毒等について、実行していることや知っている項目に○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 ()

