

ほけんだより

がつづ
月号



令和4年 7月1日(金) 鳥飼東小ほけんしつ ☆おうちのかたと一緒によんでね☆



ねっちゅうしょう

熱中症にきをつけよう！

ねっちゅうしょう
＜熱中症ってなに？＞

あつ たいおん ちようせつ からだ なか ねつ からだ なか すいぶん えんぶん
暑さによって体温が調節できなくなり、体の中に熱がたまったり、体の中の水分や塩分がたりなくなったり
しておきます。めまいや吐き気、頭痛、意識がもうろう…といった症状があり、命にもかかわります。

ねっちゅうしょう おも
＜熱中症かな？と思ったら…＞



- ① ずいじい場所に行き、衣服をゆるめる。
- ② 首やわきの下、太もものつけねなどを冷やす。
- ③ 水分をとる(経口補水液がベスト)。

すいぶん ひとりの いしき
水分を一人で飲めない、意識がおかしいときは、

きゆうきゅうしや
すぐに救急車をよぶ(119)！！

熱中症にならないために

かわ
のどが渴いてからじゃおそいよ。
のどが渴く前にこまめにのむのが
だいじだよ◎



すいぶん ほうし
水分補給

ぼうし ぼうし
帽子の着用

ど ぼうし ふんかん
30℃の場所に 5分間いると、ぼうし
をかぶらない人はかぶっている人
より頭の温度が10℃高くなるよ！

じつ ねっちゅうしょう
実は、熱中症はコロナよりきけん。
あついときはむりせず、
マスクをはずそう。



マスク はずす
マスクをはずす

あさ ぼうし
朝ごはん

あさ すいぶん えんぶん
朝ごはんは水分と塩分をしっかり
とらないと、熱中症にかかりやす
くなるよ。おすすめはみそしる！

6月のほけんしつニュース

NEWS

あさ た ひと しんぱい
朝ごはんをじゅうぶんに食べていない人がよくいるので心配です。
ねっちゅうしょう よ ぼう まいあさ た とうこう
熱中症予防のためにも、毎朝しっかり食べてから登校できるといいですね。

NEWS

ねんせい せい じゅぎょう しんけん き
5年生が、性についての授業を真剣に聞いてくれてうれしかったです。

NEWS

けがをしたあと、自分で水できれいに洗ってから来る人がふえてきました！

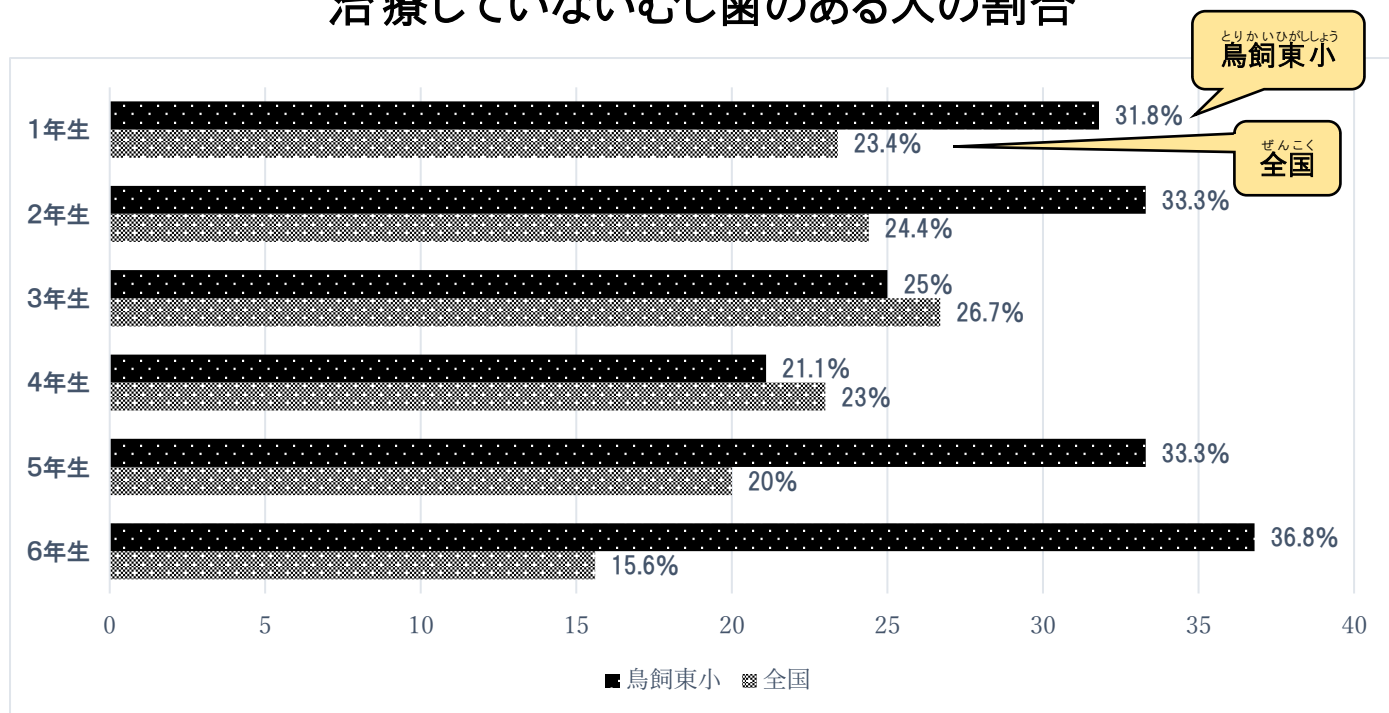
★しかけんしん けっか 歯科検診の結果をかくにんしよう

がつ にち し か けんしん
6月21日に歯科検診がありました。

ひがししょう
東小のみんなのむし歯の数は、、、合計106本でした！



ちりょう ば ひと わりあい 治療していないむし歯のある人の割合



ひがししょう ねんせい ぜんこく しょうがくせい くら
東小の1・2・5・6年生は、全国の小学生と比べると、むし歯のある人が多いです！

なつやす は いしや ちりょう けんこう は げんき
夏休みは歯医者さんで治療できるチャンスです。みんなが健康な歯で元気にすごせるように、
2学期までに今あるむし歯を治療してもらいたいと思います。

ねんせい ぜんこく ちりょう ひと おお
3・4年生は、全国とくらべても、はみがきや治療をしっかりとできている人が多いようです。

ちやうし は けんこう まも
この調子で歯の健康を守っていきましょう！

こんかい ば ひと ひと あたら ば まいにち
今回むし歯があった人もなかった人も、新しいむし歯ができないように、毎日しっかりと歯みがきを
つづけましょう。

★保護者の方へ

・1学期に行うすべての健康診断が終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

歯科検診を欠席されたお子様で、何か気になる症状等がございましたら、ご家庭で受診してくださいませ
ようお願いいたします。

・毎日 LEBER の入力にご協力いただきありがとうございます。今後も感染症予防にご協力をお願いします。

・教室の座席によっては、クーラーの風が当たりやすい場合があります。体が冷えたり、お腹をこわしたり
しやすいお子様には、上着等を持たせてあげてください。

・梅雨明けとともに、急に気温が高くなってきました。熱中症予防のために、睡眠と朝食をしっかりとらせ
たうえで送り出させていただきますよう、お願いいたします。