

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 暑さによって たいおん 体温が ちょうせつ 調節できなくなり、 からだ なか 体の中に ねつ 熱がたまったり、 からだ なか 体の中の すいぶん えんぶん 水分や塩分がたりなくなったりしておこります。 は け ず つ う めまいや吐き気、頭痛、 いしき 意識がもうろう…といった しやうじやう 症状があり、 いのち 命にもかかわります。

< ねっちゅうしょう 熱中症かな？と思ったら… >



- ① ばしよ い ずい場所に行き、 いふく 衣服をゆるめる。
- ② くび 首や した ふと わきの下、 ひ 太もものつけねなどを冷やす。
- ③ すいぶん 水分をとる(けいこうほすいえき 経口補水液がベスト)。

すいぶん 水分を一人 ひとり で の 飲めない、 いしき 意識がおかしいときは、

きゆうきゆうしや 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。
かわ まえ のどが渴く前にこまめにのむのが
だいじだよ◎



すいぶん ぼせう 水分補給

ぼうし ちやくじやう 帽子の着用

ど 30℃の場所に ぶんかん 5分間いると、 ぼうし ぼうしをかぶらない人は ひと かぶっている人より あたま おんど 頭の温度が どたか 10℃高くなるよ！

じつ 実は、 ねっちゅうしょう 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 マスクをはずす

あさ 朝ごはん

あさ 朝ごはん すいぶん えんぶん 飲んで水分と塩分をしっかりとらないと、 ねっちゅうしょう 熱中症にかかりやすくなるよ。おすすめはみそしる！

がつ 6月のほけんしつニュース

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

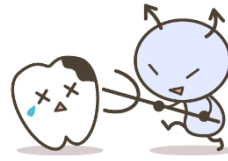
NEWS ねんせい 5年生が、 せい 性についての じゆぎやう 授業を しんけん 真剣に き 聞いてくれてうれしかったです。

NEWS けが けがをしたあと、 じぶん みず 自分で みず 水で あら きれいに あら 洗って く から ひと 来る人が ふえ えてきました！

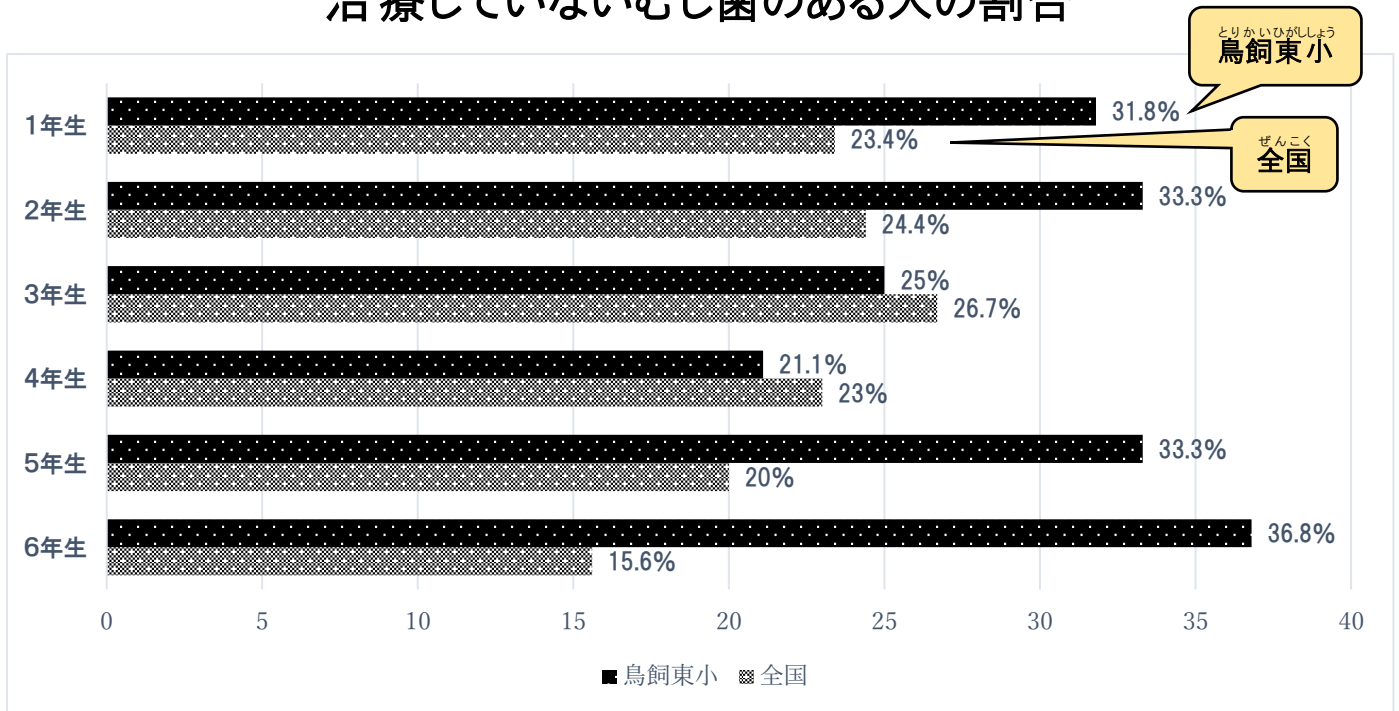
★しかけんしん けっか 歯科検診の結果をかくにんしよう

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 ぼ 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 いしゃ ちりょう
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 しょうがくせい くら
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。

ちょうし 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 ぼ ひと ひと あたら ちりょう ぼ
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願いたします。
- ・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ようで送り出させていただきますよう、願いたします。