



ほけんだより



令和7年7月1日
潮来市立日の出小学校
保健室 NO.4

まだ梅雨明けしていませんが、気温や湿度が高い日が続いています。日中の熱中症指数も高く、運動時の熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるように、忘れずに水筒の準備をお願いします。食事や睡眠を十分にとり、少しずつ体を夏の暑さに慣らすことが大切です。

7月の保健目標 夏を健康にすごそう
7月の安全目標 危ない遊びはやめよう

★今月の保健行事★

清潔検査	1日(火)～4日(金)
非行防止教室(5・6年生)	8日(火) 5・6校時

お知らせ

健康手帳を配付します

7月の清潔検査実施後、健康手帳を配布します。P3に「健康診断の記録」が貼ってあります。P37からの清潔検査の結果と合わせてご確認ください。清潔調べの下部には「ひとこと」という欄がありますので、「家の人」のところに、保護者の方のコメントを記入してください。

押印、記入が済みましたら、健康手帳を7月11日(金)までに学校に返却してください。よろしくお願いします。

学童歯みがき大会に参加しました!

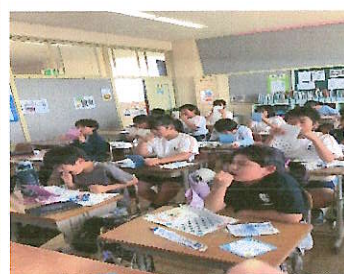
6月に5年生が学童歯みがき大会に参加しました。ライオン株式会社から提供していただいたDVDを見ながら、歯肉炎の症状や歯みがきのポイントを学習しました。歯肉炎は、きちんと歯みがきすれば改善されることや歯ブラシの届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うと汚れがとれることを学びました。持ち帰ったデンタルフロスもぜひ使ってみてください。



保健室からのお願い

保健室では、児童がケーク等についている小さい保冷剤を使い、患部を冷やすことがあります。

もし、ご家庭にいらなくなった保冷剤がありましたら、保健室に寄付していただけると助かります。ご協力よろしくお願いします。



いつも、いつまでも



歯を大切に

学校保健委員会へのご参加 ありがとうございました

6月27日(金)に、学校医の先生方やPTAの方に参加していただき、学校保健委員会を開催しました。

児童の健康診断の結果や保健・安全に関する活動の様子を職員が報告し、学校医の大久保先生や学校薬剤師の松崎先生から指導・助言をいただきました。PTAの皆様には、お忙しいところご参加いただき、ありがとうございました。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あく、 筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、 判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、 けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		