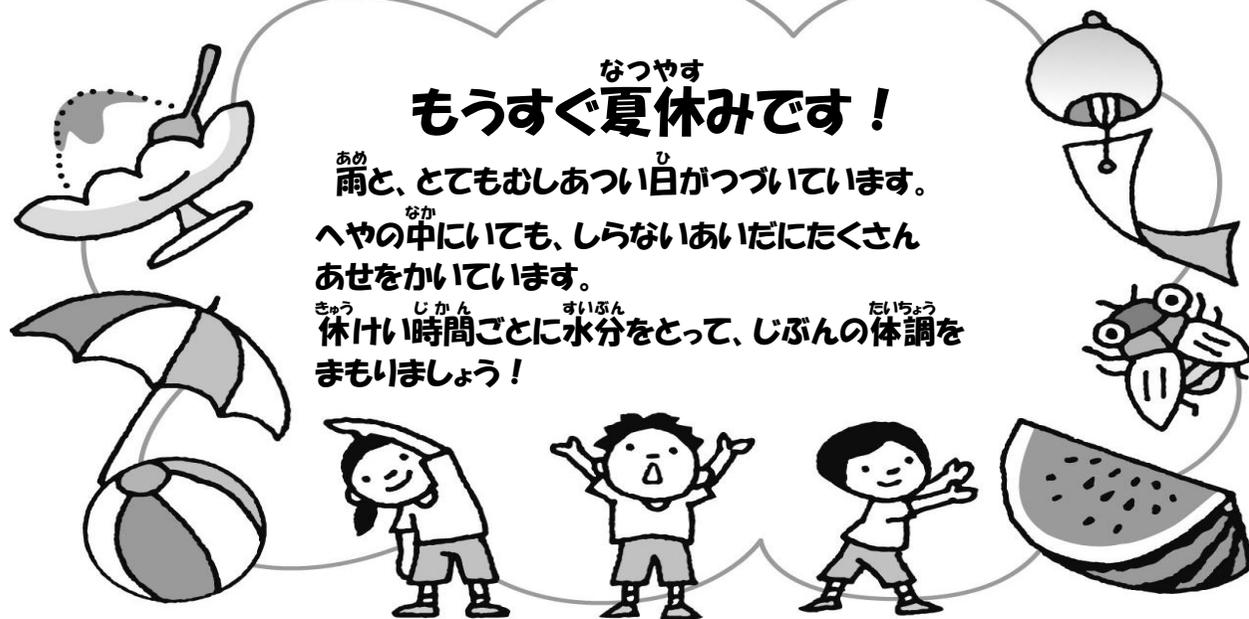


ほけんだより 7月

根来小学校
ほけんしつ
2019. 7. 3

もうすぐ夏休みです！

あめ 雨と、とてもむしあついひがつづいています。
へやのなかにも、しらないあいだにたくさん
あせをかいています。
きゅう じかんごとと すすいぶん
休けい時間ごとに水分をとって、じぶんの体調を
まもりましょう！



☆ ことし し けんこうしんだん 今年の歯科健康診断のけっか ☆

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ことしの けっか	13人 (22.8%)	19人 (22.9%)	14人 (17.0%)	19人 (21.8%)	11人 (16.9%)	8人 (11.0%)
きょねんの けっか	25人 (29.4%)	18人 (22.2%)	17人 (19.1%)	21人 (32.3%)	11人 (14.9%)	10人 (12.0%)

むしほがなくても、「C0(もうすぐむしほになりそう)」や「しにくえん(はぐきが
7ヨ7ヨであかくなっている)」になっている人もいました。
まいにち、たべたらすぐにみがきましょう！！
ツルツルになってきもちがいいですよ♪



保護者の方へ

むしほは治療をしなければ治りません。どんどん深くなり、痛みも強くなるため、夏休み中を利用して、できる限り受診をお願いいたします。なお、治療後の結果のおしらせは学校までご提出ください。

ねっちゅうしょう 熱中症 ぎをつけよう

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- めまい ふらふら
- 手足がしびれる、足がつる
- きぶんがわるい
- あたまがいたい
- からだがだるい
- 嘔吐する(もどす)



低
き
げ
ん
ど
高

- 話し方がおかしい、たおれる
- けいれん 体温がたかい じぶんで水分をとれない

おうきゅうてあて 応急手当をしよう！！

- すずしい場所でやすみ、水分をとる
- 服をゆるめる(一番上のボタンをはずすなど)
- 首元、わきの下、太もものつけねをひやす
(太い血管がとおっているのので、からだがかたくなります)



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために じぶんでできること

- 30分に1回は水分をとろう
(のどがかわいたと思ったらおそいです！)
- 外へいくときはぼうしをかぶる
- 運動するときは、ひかげやすずしいところでこまめに休けいする
- ともだちの様子がおかしいとおもったら、大人にしらせる
- はやね・はやおきをして、まいにち9じかんはねよう
(ねぶそくになると、調子をくずします)

