

7月 ほけんだより

2020. 7. 1 / 上宇部小保健室

7月に入り、ぐんと暑さが増してきました。いよいよ本格的に夏がやってきますね。

いつもより夏休みが待ち遠しいですが、
暑さに負けず、7月も元気いっぱいに過ごしましょう！



●熱中症予防には水分補給が大切！！

休み時間にはお茶を
飲みましょう！

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよとづつ 3回めに
水分補給が大切！

保護者の方へ

- 今夏は、感染症対策でマスクを着用するため、例年以上に熱中症に注意が必要です。学校に持っていくお茶の準備をお願いします。また、引き続き、朝の健康観察をしていただきお子様が無理をして登校することのないようにお願い致します。
- 歯みがきカード(6月4日～10日)の集計結果では、カード提出者の8割以上が朝晩の歯みがきができていたことが分かりました。今後もこの習慣を継続できるよう、ご家庭でもお声掛けをお願い致します。
- 視力検査の結果で視力がB以下の場合は要受診のお知らせを配付しております。
※視力がAの場合はお知らせをしております。
- 内科、歯科、耳鼻科、眼科検診は2学期以降となります。
- アベノマスクの二枚目を、近日中に配付しますのでご活用ください。

●歯みがきカードの結果(6月4日～10日)

毎日、朝晩の歯みがきをした人



429人 (カードを出した人の84%がパーフェクト！)

6月4日～10日の間に、朝と晩の歯みがきができていた人は
429人(歯みがきカードを出した人の84%)でした！！
これからも、毎日の歯みがきを続けてむし歯を予防しましょう！！

●熱中症！！もしもの時はどうしたら！？

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめる

全身に水をかけ続けながら
扇風機で風を送る

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう



- ・意識がない
- ・呼びかけたときの反応がおかしい
- ・いつも通り歩けないときは

涼しい場所へ避難して、体を冷やしながら、
救急車を待ちましょう。