

ほけんだより

がつごう
7月号

そ お し り つ あ お き し ょ う が つ こ う ほ け ん し つ
曾於市立櫛小学校 保健室



がつ ほ け ん も く ひ ょ う
7月の保健目標

あ せ ・ 汗をしっかりとふこう ・ び ょ う き よ ぼ う つ と
・ 病気の予防に努めよう

つ ゆ が あ 明 け、あ 暑 さ が き び し く な っ て き ま し た。こ の 時 期、心 配 さ れ る の が 熱 中 症 で す。熱 中 症 を 予 防 す る に は、す い 眠 を し っ か り と る、あ 朝 ご は ん を し っ か り 食 べ る、こ ま め に 水 分 を と る、適 度 に 運 動 を し て 暑 さ に な れ る な ど、規 則 正 し い 生 活 を 送 る こ と で す。夏 休 み も も う す ぐ そ こ ま で き て い ま す。熱 中 症 対 策 を し っ か り し て、元 氣 に 夏 休 み を お か え ま し ょ う !!

あ せ じ ょ う ず 汗 と 上 手 に つ き あ お う

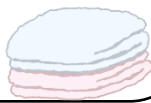
あ せ り ゅ う 汗 を か く 理 由

か ら だ う ぐ 体 を 動 か し た 後 は、体 温 が 上 が っ て い ま す。そ の 上 が っ た 体 温 を 下 げ る た め に 汗 が 出 て い ま す。



あ せ ふ 汗 は す ぐ 拭 く ?

う ン ど う ぐ 運 動 後、体 温 が 元 の 状 態 に 下 が る ま で は 汗 を か き 続 け ま す。そ の た め、拭 き と れ ば 拭 き と る ほ ど 汗 は ず っ と 出 続 け ま す。



あ せ ふ 汗 を 拭 か な く て も い い ! ?

あ せ 汗 を す ぐ 拭 く と「ど う せ ま た 汗 が 出 る か ら」と、拭 か な く て も い い の で し ょ う か ? そ れ は 違 い ま す。汗 を そ の ま ま に し る と、肌 ト ラ ブ ル や に お い の 原 因 に な る こ と が あ り ま す。汗 を 拭 く 時 は、ゴ シ ゴ シ こ す る の で は な く、や さ し く 拭 き と る よ う に し ま し ょ う。



び ょ う き よ ぼ う 病 気 の 予 防 っ て ど う す る の ?

き そ く た だ せ い か つ ① 規 則 正 し い 生 活 を す る

規 則 正 し い 生 活 を 送 る と、体 調 を 崩 し に く な っ た り、疲 れ に く な っ た り し ま す。夜 更 か し を し た 次 の 日 に、体 が き つ い と 感 じ る こ と は な い で す か ? し っ か り 睡 眠 を と る と、朝 ス ッ キ リ 起 き る こ と が で き ま す よ !

し っ か り 睡 眠 を と る



栄 養 バ ラ ン ス の



良 い 食 事

適 度 に

運 動 を す る

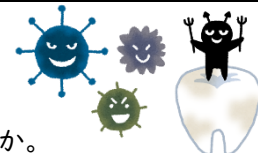


けん こ う し ん だ ん け っ か か く に ん ひ つ よ う お う び ょ う い ん じ ゅ し ん ② 健 康 診 断 の 結 果 を 確 認 し、必 要 に 応 じ て 病 院 を 受 診 す る

歯 科 健 診 で「む し 歯 が あ る よ」と言 わ れ た 人、「黒 板 が 見 え づ ら い」と 感 じ て い る 人、「視 力 検 査 A じ ゃ な か っ た」とい う 人 は い ま せ ん か ? 時 間 が あ る 夏 休 み を 利 用 し て ぜ ひ 病 院 を 受 診 し て く だ さ い ね。

げ ぼ う ち ～む し 歯 を 放 置 し て い る と ど う な る ! ?～

- ① 進 行 し て 痛 み が 強 く な る。○ か × か。
- ② 歯 を 抜 か な け れ ば な ら な い こ と も あ る。○ か × か。



し り ゃ く て い か ぼ う ち ～視 力 低 下 を 放 置 し て い る と ど う な る ! ?～

- ① 目 が 疲 れ た り、頭 痛 を 引 き 起 こ し た り す る。○ か × か。
- ② 周 り が 見 え に く く、け が や 事 故 に あ う 危 険 性 が 高 く な る。○ か × か。



ほ ご し ゃ か た 保 護 者 の 方 へ

★ 令和 8 年 度 定 期 健 康 診 断 が 終 了 し ま し た。問 診 票 の ご 記 入、あ り が と う ご ざ い ま し た。結 果 は 全 て 児 童 へ 配 付 し て い ま す。結 果 を 確 認 し、病 院 受 診 が 必 要 な 場 合 は 早 め に 受 診 を お 願 い し ま す。ま た、受 診 後 は 受 診 報 告 書 を 担 任 へ 提 出 し て い た だ き ま す よ う お 願 い い た し ま す。

げ ん ざ い し ち り ょ う り つ 現 在 の う 歯 治 療 率

※ 6.30 現 在

80%

歯 科 健 診 終 了 後 1 ヶ 月 で、治 療 率 が 80% と な り ま し た。保 護 者 の 皆 様 の ご 協 力 の お か げ で す ★

○ 2 2 4 : 7 5 0 2 7 6 × 0