



ほけんだよい 7月

R8.7.1 八潮市立松之木小学校 保健室

7月がスタートしました。もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みですね。今は雨が多くてジメジメとむしあつい日が続いています。こういう日は、体がだるくなったり、熱中症になったりしやすいので注意が必要です。「自分は大丈夫!」と思わず、こまめな水分補給と、ムリをしない勇気をもって、元気な体で1学期をしめくくりましょう!

熱中症を自分で防ごう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、だれでも判断できる『まほうのサイン』があります。それは「おしっこの色」です。

とうめいに近い黄色	水分をたくさんとれています。これからもういつもどおりに水分をとろう。
うすい黄色	十分に水分はあるけど、もう少し水分をとろう。
こい黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を!
茶色	体からのSOS!すぐに250mL以上の水分補給を!



トイレのたびに、色を確認してみよう!それがあつい夏を元気にすごすためのコツです!

熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!

「熱中症かな?」と思ったらすぐにやってほしいこと



夏のあつさから体を守るための合言葉は、「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいるときに「あれ?おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう!



すずしい場所へ移動

木かげやエアコンのきいた部屋へ行きましょう



体をひやす

わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。



水分と塩分をとる

スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

おうちの方へ 虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫

にさされたら...



保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

歯科指導を実施しました

先月、全学年で歯科指導を行いました。保護者のみなさまにはカラーテストの見届けにご協力いただき、ありがとうございました。松之木小ではむし歯ゼロの学校を目指して取り組んでいます。

むし歯のある方は、早めに受診し、治療をしてください。これからもご家庭での歯みがき習慣や歯科医院へ受診のご協力をお願いいたします。

あと37人!!

むしばありの人...53人

むし歯治療率...30.2%(6/30 時点)

