

# ほけんだより 6月 がつ



おおさか さ やま し り つ だ い な し ょ う が っ こ う 保 健 室  
大阪狭山市立第七小学校 保健室

れ い わ げ ん ね ん がつ  
令和元年6月

早いもので、6月が始まりました。みなさん、体調を崩していませんか。急に暑くなったこともあり、体調不良を訴えて、保健室に来室する人が増えています。「しんど〜い」という人の中には、寝不足が原因の人もいます。生活リズムを見直して、元気に学校生活を送りましょう。



## むし歯を予防しよう！～健康な歯を自指して～

歯みがき週間が始まりました。みなさんは、自分の歯をきちんとみがくことができますか。先月、歯科検診が行われましたが、歯みがきができていない人がたくさんいました。みなさんの大切な歯を守るためにも、ていねいな歯みがきを心がけてください。また、乳歯のむし歯は、そのうち抜けるからと、そのままにしておかれることがあります。たった、一本の乳歯や永久歯のむし歯でも体にさまざまな悪い影響を与えます。

歯科検診で受診をすすめられた人は早めに治療しましょう。  
(歯科検診のみ、結果を全員にお渡ししています。)



## みがき残しがないように、じょうずにブラッシング

まえば そとがわ  
前歯の外側

歯ブラシを横に細かく動かす

おくば そとがわ  
奥歯の外側

歯に対して  
横に細かく動かす

かみあわせ  
かみ合わせ

みそに対して  
水平にあてて、  
細かく動かす

まえば うちがわ  
前歯の内側

歯のすきまにそって、縦に動かす

おくば うちがわ  
奥歯の内側

奥までしっかり  
届くようにみがく



# もうすぐ水泳がはじまります



17日から水泳の授業がはじまります。

今年も安全に授業を受けることができるよう、次のことを心がけましょう。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>心配なことがある人は<br/>主治医に相談しましょう</p>  <p>心配なことがある人は、<br/>お医者さんに相談して、<br/>プールに入るかどうかを<br/>決めましょう。</p> | <p>からだを清潔にして<br/>おきましょう</p>  <p>みんなで入るプールです。<br/>前日の入浴、プールの前後の<br/>シャワーも念入りにしましょう。</p> | <p>睡眠を十分にとりましょう</p>  <p>水泳は、かなりの体力を使います。<br/>前日も、プールのあった日も<br/>早く寝るようにしましょう。</p> |
| <p>健康観察を忘れずに<br/>しましょう</p>  <p>プールの中で、具合が悪く<br/>なったら、近くにいる先生に<br/>すぐに、教えてください。</p>              | <p>朝ごはんをしっかり<br/>食べましょう</p>  <p>空腹だと気分が悪くなります。<br/>水泳はかなりエネルギーを<br/>使います。</p>         | <p>準備運動を<br/>きちんとしましょう</p>  <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能<br/>高め、事故を防ぎます。</p>               |

## 健康診断結果について

健康診断で所見が認められたお子様には「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。  
学校で行う健康診断や検査は確定診断ではありません。病院を受診された際、  
「心配なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。  
病院を受診されましたら、受診結果報告書を学校まで提出をお願い致します。

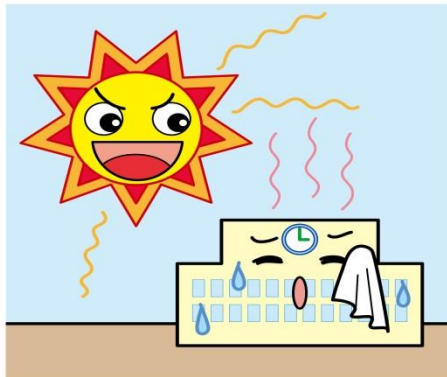
日に日に暑さが増してきました。心配されるのが熱中症です。体育のあとに体調不良を訴えて、保健室に来室する人が増えてきています。熱中症を予防するために、こまめな水分補給も必要ですが、寝不足や朝ごはんを食べていないといった状況も熱中症につながります。生活リズムと整えるようにしましょう。学校でしんどくなったときは、無理をせず、すぐに近くにいる先生に教えてください。

## こんな日は要注意

湿度が高い

日差しが強い

地面からの照り返しが強い



気温が高い

風が弱い

急に暑くなった

## 熱中症の危険信号



大量の汗



めまい



たちくらみ



ズキンズキンする頭痛



筋肉痛

## 熱中症の応急処置



涼しい場所へ移動する



衣服をゆるめ、冷やす



スポーツドリンクや0.9%食塩水を飲ませる

とき ほん  
こんな時は119番



よびかけにほんのう  
反応しない



だいいん だか  
体温が高い

いっしょにうんどうしたり、あそんでいるひとが、  
なまえをよんでもへん事をしない、じぶん  
ですいぶんをとることができない、からだ  
あつがこもってたいおんが高くなっている  
といったときは、すぐにちかおとな  
をよびましょう。  
きゅうきゅうはんそう ひつよう  
救急搬送が必要です。

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症は予防できる!

つぎ うんどう ところ  
☆次のことを心がけましょう



はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん



むり うんどう  
無理な運動はしない



ぼうし  
帽子をかぶる

すいぶん ほきゅう  
こまめに水分補給



かぜとお ふう  
風通しのよい服装



くびもと ひ  
首元を冷やす



しつない ゆだん  
室内でも油断しない

ほ ごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

まいにち ねんせい ねんせい いっしょうけんめい そうじ こんねん ども  
毎日、3年生と5年生が一生懸命トイレ掃除をしてくれています。今年度もトイレ

そうじ  
掃除のためのはぎれの寄付をお願いしたいと思っております。ご家庭で使用できなく

なつたタオルやトレーナー、Tシャツなどのふるぎ  
古着がありましたら、A4サイズほどに

さいだん  
裁断していただき、お子様に持たせていただくとありがたいです。

いそが もう わけ きょうりょく ねが いた  
お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願い致します。