

ほけんだより 7月

令和7（2025）年度
枚方第二小学校
保健室

毎日休み時間の終わりに外で遊んだ人が熱中症気味の人が保健室に来ています。暑くなり始めた時期は特に熱中症になりやすいので、裏面の熱中症特集を読んで予防してくださいね。1学期ももう少して終わり、いよいよ夏休みです。夏休みでも生活リズムをくずさないようにして、元気に夏休みを過ごしてください！2学期にまたみなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

ブラッシング指導をしてもらいました

6月12日 歯科衛生士さんに来ていただき、3年生と6年生にブラッシング指導をもらいました。

* 3年生は「むしばの予防」

⇒ 6歳きゆう歯（第一大きゆう歯）を見つけておこう！30回かもう！（いい姿勢で）

* 6年生は「歯肉炎の予防」

⇒ ほとんどの人が歯肉炎気味だと聞いてビックリしましたね！歯肉炎は丁寧にはみがきすることによって予防できるので、教えてもらった歯みがき方法を続けてください。



● 清涼飲料水の飲みすぎに注意！

熱中症予防のためと思って、スポーツドリンクなどを飲みすぎてしまうと…



学校に持ってくる時は、お茶と一緒に薄めたものを持って来てね！

スマホやゲームで脳が変化？

メディアとの上手な付き合い方

夏休みになると家にいる時間が多くなり、テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどのメディアにふれる機会も多くなるといいます。メディアを使いすぎると…

脳が変わる！変わった脳は元にはもどらない！

- ・楽しみを感じにくくなる
- ・集中したり、注意が保てなくなる
- ・やめられなくなる
- ・人を思いやったり、がまんする力が減っていく



からだや生活が変わる！

- ・視力がさがる
- ・姿勢が悪くなることで、肩がこったり、首の骨の位置が変わる
- ・ねむりにくくなり、夜おそくにしかねむれず、朝起きられなくなる

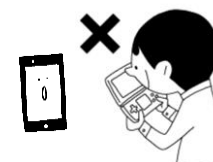


上手な付き合い方のポイント

夜はやらない



自分のものをできるだけ持たない



ルールを決める

家族の人とよく話し合ってね



さわらない日をつくる

1日のうちに1回はさわらないと不安！
という人は注意が必要です！



使っていて、おかしいと思うことがあったらおうちの人や先生に相談する



もう1枚は熱中症特集です

し ふせ ねっちゃんしょう 知って防ごう！熱中症

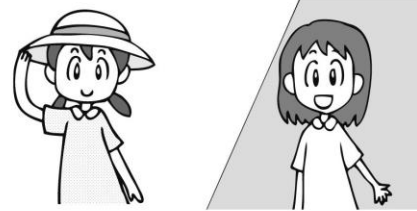


熱中症とは、暑い中でからだの中の水分や塩分が不足したため、体温調節がうまくいかなくなり、
とが原因で起こります。ひどくなると死んでしまうこともあるので、夏には特に気を付けてほしい病気です。

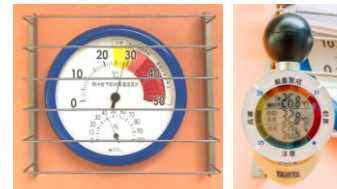
そんな熱中症にならないためにはどうすればいいのか、もしなってしまったらどうしたらいいのかを知って、
夏を元気に過ごしましょう！

ねっちゃんしょう 熱中症にならないためにできること

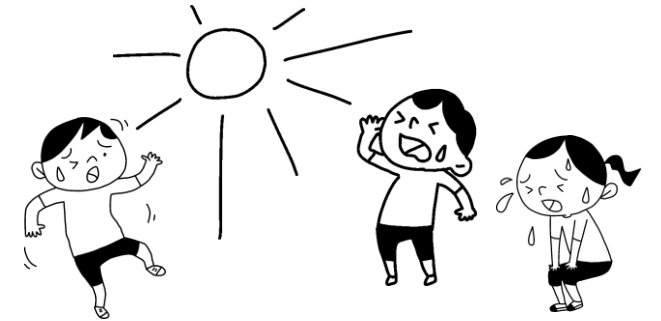
- ①暑さをさける
- ②服装を工夫する
- ③こまめに水分を補給する
- ④日頃から、暑さ寒さに慣れておく
- ⑤今の自分の状態をわかっておく



●気温や暑さ指数をチェックして、安全な環境で運動しましょう。
体育館前に気温計があります。気温35度以上の時とWBGT（暑さ指数）31度以上（赤の危険）の時は、外での運動は禁止です。



ねっちゃんしょう おも 熱中症かも？と思ったら...



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
（頭がクラクラする・筋肉痛・頭痛・大量の汗・はき気・だるい・手足が動きにくい・高体温・意識があいまい）

はい

チェック2 呼びかけにこたえますか？

いいえ

無理に水は飲ませない

きゅうきゅうしゃよ
救急車を呼ぶ



はい

すずしい場所に移動し、
服をゆるめてからだを冷やす

チェック3 水分を自分で飲むことができますか？

いいえ

はい

水分・塩分を取る

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休
んで回復したら帰りましょう

すずしい場所に移動し、
服をゆるめてからだを冷やす



びょういん い
病院へ行く



倒れたときの情報を知っている人が
付きそって状態を伝えましょう