

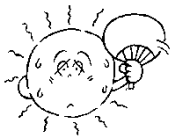


1学期も、早いものであと1か月で終わります。日中は真夏並みの猛暑が続くこのごろです。その上湿度が高く、蒸し暑い日が続き体調を崩しがちです。暑さに慣れていないこの時期は熱中症にもなりやすいので、健康に十分に気をつけて過ごしましょう。

## 7月の保健目標

# 夏を元気に過ごそう！

# 熱中症に気を付けよう！



熱中症は、暑さのために体温調節のバランスが崩れ、体温が異常に上昇して起こります。特に気温が30℃を超えた蒸し暑い日に運動するときには十分に注意しましょう。

### いつなりやすいの？

- 暑くなりはじめの時期
  - 急に暑くなった日
  - 熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日
- 体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

### どんな体調だとなりやすいの？

- ご飯をきちんと食べていないとき
  - かぜや下痢のとき
  - 睡眠不足のとき
- 体力がないときや、かぜや下痢の後で水分が足りていないときは熱中症になりやすいです。

### どんな環境だとなりやすいの？

- 気温が高いとき
  - 湿度が高いとき
  - 日差しが強いとき
  - 風が弱いとき
- 外だけではなく、室内でも熱中症は起きます。室内では、エアコンや扇風機を使って温度調節をしたり、風通しを良くし、こまめに水分補給をしましょう。

## これは熱中症の始まりです！

- \* 手足のしびれ
- \* めまい、たちくらみ
- \* ふくらはぎがつる
- \* 気分が悪くなる、ボーっとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分をとりましょう。(スポーツドリンクなど)  
水分は、他の人が飲ませると気道に入る恐れがあるので、自分で飲ませましょう。

- そのままにしておくと・・・
- \* 頭がガンガンと痛む
  - \* 受け答えがおかしい
  - \* 気持ち悪くなる、吐いてしまう
- などの症状が出てきます！！

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなる場合は、救急車を呼びましょう！

# みそのしょう は くち けんこうしゅうかんほうこく 美園小 歯と口の健康週間報告



6月2日(月)～6月6日(金)までを美園小「歯と口の健康週間」として、みんな  
で歯と口の健康についての意識を高められるよう様々な取り組みをしました。

## はみがきテスト (カラーテスター)



各学級でカラーテストを実施  
しました。みんな、どこにみがき残  
しがあったかをしっかりチェック  
していました！

## はっぴースタンプラリー



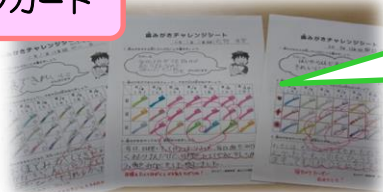
保健委員会の児童のアイデアで、ペ  
ア学年で「はっぴースタンプラリー」  
を行いました。  
校内を回り、それぞれの場所にある  
歯と口に関するクイズに答えて、スタ  
ンプを集めました。

## は・くち・けんこう・かん 歯・口の健康に関するポスター



3年生に歯と口の健康に関す  
るポスターを描いてもらいまし  
た。みんな素敵なポスターが  
出来上がりました。

## はみがきチャレンジカード



朝・昼・夜、それぞれ歯みがきがで  
きたら色をぬりました。これからも続  
けていきましょうね！

## は くち けんこうひょうご 「歯・口の健康標語」コンクール

2～6年生に、歯と口の健康に関する標語を考  
えてもらいました。校内での選考の結果、  
次の児童が選ばれました。美園小の代表として、4年 東くんの作品は啓発標語コンク  
ールに出品しています。

学校特別賞 歯をみがく 口はスッキリ 歯はキラリ 4-2 東 祥太郎

2年特別賞 歯ブラシは 虫歯をふせぐ まほうのブラシ  
3年特別賞 ていねいに みがいてむしば さようなら  
5年特別賞 はみがきで むだなくみがく！ むし歯なし！  
6年特別賞 老後まで 丈夫な20本 守りぬこう

【2-5 高柳 樹】  
【3-2 望月 美桜】  
【5-3 平田 彩香】  
【6-2 高田 海心】