

ほけんだより

がつごう
7月号

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

H30.06.28

あつ ひ むり
暑い日は無理をしないようにしましょう

たいへんあつ ひ
大変暑い日がつづいています。みなさんの体調はどうですか。

からだ
体がだるく、疲れている人はいませんか？

あつ ひ むり
暑い日に無理をすると、熱中症にかかることがあります。

すいぶん
水分をしっかりとって、無理をせず、この夏をのりこえていきましょう。



ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけましょう

あつ なか たいおん ちょうせつ
暑い中、体温の調節がう

まくできなくなる しょうじょう
まくなくなる症状

ねっちゅうしょう
を熱中症といいます。

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防するには...



かぜとお
風通しのよい服装をしよう



すいぶんほきゅう
水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



くろ ふく
黒い服をさけよう



すず ばしょ きゅう
涼しい場所で休けいしよう



たいちょう わる
体調が悪いときは運動を

ひかえよう

こんげつ ほけんぎょうじ
＜今月の保健行事＞

7 / 2 (月) げつ はついくそくてい 1・2・3・5・6年
発育測定

7 / 3 (火) か はついくそくてい 4年
発育測定

なつやす まえさいご はついくそくてい
夏休み前最後の発育測定です。

なつやす まえ じぶん たいじゅう かくにん
夏休み前の自分の体重を確認して、

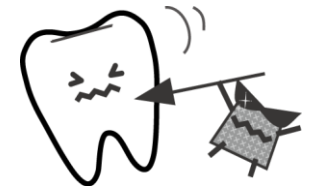
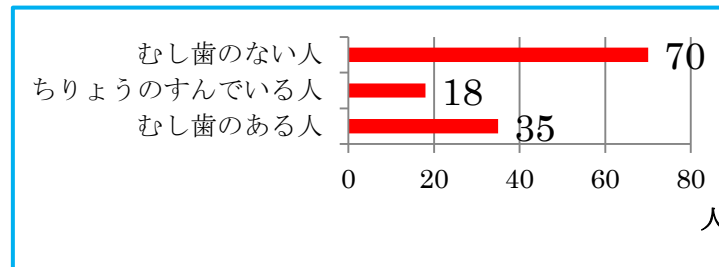
なつやす ちゅう じぶん けんこうかんり
夏休み中に自分の健康管理がきちんとできるようにしましょう。



げつ がっこうほけんいいんかい おこな
6/11(月) 学校保健委員会を行いました

がつ にち げつ こんねんど けんこうしんだん けつか
6月11日(月)に今年度の健康診断の結果について、学校と保護者で話し

あ おこな
合いを行いました。その中でう歯(むし歯)の実態について話がありました。



こんねんど し かけんしん けつか うえ けつか
今年度の歯科検診の結果は、上のような結果でした。「むし歯のある人」35

にん なか とく にゅうし ば
人の中でも、特に「乳歯がむし歯になっている人」が多いようです。乳歯のむ

し歯は、えいきゅうし ば
し歯は、永久歯のむし歯につながるといわれています。乳歯のうちからむし歯

にならないように、ていねいに歯みがきをしていきましょう。また、し かけんしん
の治療のすすめをもらった人は、かなら なつやす ちりょう
必ずこの夏休みに治療をしましょう。