

# ほけんだより 7月

令和5年6月29日  
横浜市立元街小学校  
保健室



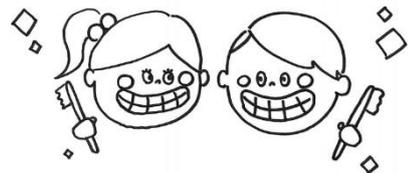
夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって授業や遊びに取り組んでいます。みなさんが楽しみにしている夏休みまでもうすぐですね。楽しい夏休みにするには、心も体も元気であることが必要です。健康に過ごすためにはどんなことに気をつければよいか、今月の保健だよりを参考にして、実践していきましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 6月30日(金)は、はみがき検査です

ぜんがくねんたいしょう  
全学年対象です!

はみがき検査は、みがき残しのない上手なはみがきができているかを、歯科衛生士の方にみてもらう検査です。きちんと検査ができるように、検査当日の朝は、はみがきをわすれないようにしましょう。はみがき検査の結果は健康手帳に記入し、春の健康診断の結果と一緒に家庭へお知らせます。



きれいにみがけている「A」をとるためには、毎日のていねいなはみがきが必要です。はみがきカードは、6月23日(金)から取り組んでいます。「ほけんだより特別号」にAをとるための秘訣をのせました。参考にしながらはみがきをがんばりましょう。

保護者の方へ

## 健康手帳の返却・回収について

春の定期健康診断が全て終了しました。結果を記入した健康手帳を、重要書類入れに入れ、ご家庭に返却いたします。今年度の健診結果の部分をご覧いただき4・5ページの該当学年のところで、歯科検診の結果のページに捺印をお願いいたします。

**返却日 7月7日(金) ※6年生は7月10日(月)返却します**

**回収期間 7月10日(月)～14日(金)まで**

健康手帳は学校保管ですので、ご覧になりましたら速やかに学校へ返却してください。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。





# あつ きせつ ねっちゅうしょう 暑くなる季節…みんなで「熱中症」に気をつけよう!

**熱中症って?** 暑いところに長い時間いたり、はげしい運動をしたりすると、体の中の水分が足りなくなり、汗が出ず、体温がうまく調整できなくなってしまいます。そうするとこんな熱中症の症状が…!

高い体温



気持ち悪い  
吐く  
だるい



めまい



こむら返り



## ねっちゅうしょう 【熱中症にならないために!】



☆体調が悪くなったら、我慢しないで早く休みます。症状によっては病院に行くこともあります。  
☆周りに体調が悪くなったお友だちがいたら、近くにいる大人にすぐに教えてください。



こまめに水分をとろう。  
のどが渇く前にとろう。



日かげで休もう。



睡眠をしっかりとうろう。  
睡眠でしっかり疲れをとることが大切です!



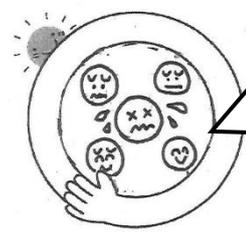
食事をしっかりとうろう。  
元気な体を作るのに必要です。



体調の悪い時は  
運動をひかえよう。



帽子をかぶろう。  
登下校中や休み時間も!



テレビ朝会で熱中症予防レンジャーからお話がありましたね。鼻降口に熱中症予防レンジャーを掲示しています。レッドの時は、外遊び禁止です。ロング昼休みは、とくに気をつけて過ごしてください。放送の指示をしっかりと聞きましょう。

## 大丈夫?

## そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫? 水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

暑さに負けず、元気に過ごすためには熱中症対策がとても大事になってきます! 自分で自分の体を守りながら夏を過ごせるといいですね。