

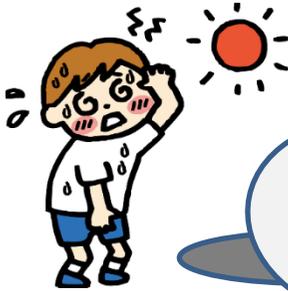
ほけんだより 7月

れいわ ねん がつ にち
令和6年7月8日
しき だいさんしやうがっこう
志木第三小学校

ほけんしつ



さいきん あつ ひ つづ
最近、暑い日が続いています。そして、これからどんどん暑くなっています。
じぶん よぼう たいさく ねっちゆうしやう
自分でできる予防や対策をして、熱中症にならないように気をつけましょう。



ボウシを
かぶろう

やす じかん お まっ か かお たいちやうふりやう
休み時間が終わると真っ赤な顔をした体調不良の
ひと ふ じぶん たいちやう そうだん
人が増えています。自分の体調と相談しながら、
すいぶんほきやう あそ かた くふう あんぜん す
水分補給や遊び方の工夫をして、安全に過ごしてく
ださい。また、外遊びの時に帽子をかぶっていない
ひと
人がたくさんいます。
ねっちゆうしやうたう よぼう ぼうし
熱中症等の予防にもなるので帽子をかぶりましょう。



ねっちゆうしやう かんたん あつ ばしよ かんきやう
「熱中症」とは、簡単にいうと暑い場所やジメジメした環境にいるうちに
“からだの調子が悪くなる”ことです。

にんげん あせ たいおん さ おんどちやうせつ おこな
人間は汗をかくなどして、体温を下げたり温度調節を行います。

しかし、その機能がうまく働かずに“からだの中にどんどん熱がたまって
いく”ことで、体調をくずしてしまう、夏におきるこわ～い症状なのです。

熱中症 どうすれば 防げる?

☑ こまめな水分補給

のどがかわいて
いなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げる
ために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しの
よいものを。帽
子も大切



どんな症状がおこるのかな?

【 かるい症状 】 きもちが悪い・めまい・たちくらみ
(フラフラ・くらくら)



てあし ぎんにくつう あし
手足がしびれる・筋肉痛・足をつる

【 少し重い症状 】 頭痛・吐き気・吐く

ぐったりして力が入らない



【 重い症状 】 意識がない(呼んでも反応しない)

まっすぐに歩けない

からだがあつい

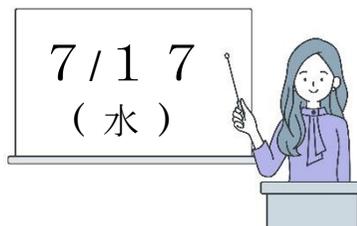
けいれんがおきる(からだがかピクピク)



★ 学校保健委員会を開催します ★

- ① 児童保健委員会の活動報告
- ② 定期健康診断結果について
- ③ 体力向上への取組について
- ④ 歯科健診結果について
- ⑤ 歯・口の外傷について

★ご参加お待ちしております★



15:00~16:00 (受付)14:45~

ていきけんこうしんだん 定期健康診断

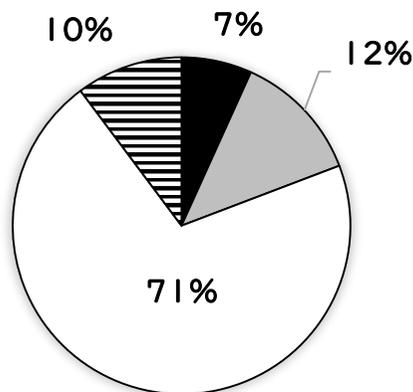
しかけんしん けっか 歯科健診の結果について

お知らせします



グラフの意味

- → おし歯があります。治しましょう。
- ▨ → おし歯を治した歯があります。
- → おし歯はありません(すばらしい!)
- ▤ → 抜いたほうが良い歯があります



歯科健診では、おし歯ができていないか、歯垢が残っていないかなどを調べます。

また、歯肉の色を見て、歯肉炎になっていないか、あごの状態や歯並びなども調べます。

受診のすすめを受けている人は早めに歯科医院を受診し治療しましょう。

学校で歯科健診を受けるだけでなく、定期的に歯科医院に行き、歯などの健康状態を細かくみてもらうことも大切です。

保護者の皆さまへ

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種のご案内

HPV ワクチンは、予防接種法に基づいた定期接種になっている「子宮頸がんを予防するワクチン」です。接種対象は、小学校6年生から高校1年生相当の女子で、公費(無料)で受けることができます。

お子さんが子宮頸がんを苦しめないために、この機会にぜひワクチン接種についてご検討下さい。なお、接種にはその効果とリスクについて十分な理解が必要です。詳しくは志木市のホームページをご覧ください。

【問合せ先】志木市健康増進センター(TEL:048-473-3811)