

ほけんだより 7月

令和5年7月3日

神石高原町立油木小学校 保健室

7月に入り、かなり気温も上がってきました。また雨も時々降り、じめじめしてなんだか気持ちも「どよーん」としていませんか？プールも始まり、疲れが出てきている人が多いのではないのでしょうか？暑さに負けないように、熱中症対策をしっかりとしましょう！



熱中症の症状	
 <p>発熱</p>	 <p>めまい・頭痛 顔のほてり</p>
 <p>吐き気 だるさ</p>	 <p>足がつかる</p>

熱中症を予防するには・・・



水分をしっかりとり
忘れず水筒を持参しましょう。



帽子をかぶる



タオルで汗をふく



気温が高いときは
扇風機やエアコンを使う



外で活動をしたら
日かげで休む

おうちのかたへ

今年度もすべての健康診断が終了しました。ご家庭でも保健調査票の記入等、ご協力ありがとうございました。所見があった方は、確実な診断をしてもらうためにも一度専門医に診てもらうことをお勧めします。

検診の結果を「健康の記録」に書いて、6日（木）お渡しします。ご家庭でも、どのくらい体が成長したかなど確認してみてください。確認後、表に押印かサインをして学校までお返しください。よろしくお祈りします。（7/14（金）までにお祈りします。）

6月16日は高原ランチでした！



- 〈献立〉
- 神石牛たっぷり焼き肉丼
 - ほうれん草の白和え
 - はちみつレモンゼリー

神石高原町で育てられた食材が10種類も入っていました！



保健朝会でははちみつを作られている東さんのインタビュー動画を見ました。

神石高原町の三和にある日本ミツバチ研究所の東一史さん



かんせんしょう ちゅうい りゅうこう
感染症に注意！流行しています！

がつなか しよくちゅうどくけいほう で
6月7日に食中毒警報が出ました！

こんな症状が出たら、食中毒かも・・・

きもちが悪い
おうとする



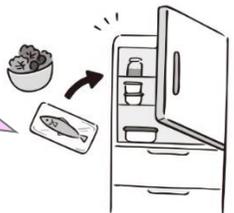
ほつねつ
発熱

ふくつう
腹痛
げり

しよくちゅうどく よぼう
食中毒を予防するには・・・

① 細菌やウイルスを増やさない！

★料理を作ったらすぐ食べる
 ★冷蔵庫など涼しい場所で保管する



② 細菌やウイルスをやっつける！

★しっかり火を通す



③ 細菌やウイルスをつけない！

★せっけんで手洗い
 ★調理で使う器具を洗う・消毒する



がつ にち ぐんようけつせい きゅうきんいんどうえん ようれんきん けいほう で
6月15日にA群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)警報が出ました！

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)とは・・・？
 特に小学生に多く起こります。



○症状
 突然の発熱、体のだるさ、のどの痛み、嘔吐、毎舌など



○予防方法
 ・感染した人と会うのは避ける。
 ・「うがい」、「手洗い」をすることが1番大切！

がつ にち ほけんちゅうかい ようす
6月21日の保健朝会の様子



今回の保健朝会は「歯」についてのクイズを行いました！クイズは保健委員会で作りしました。



Q1 こどもの歯は全部で何本でしょう？

① 10本 ② 20本 ③ 26本

Q3 ゾウの歯は全部で何本あるでしょう？

① 10本 ② 8本 ③ 4本

Q6 ハブラシは、どのくらいで新しいハブラシにかえるといいでしょう？

① 1ヶ月 ② 2週間 ③ 3ヶ月

じゅぎょう ようす
授業の様子



1年生「給食のマナー」
 正しい姿勢や食器を持って食べる
 ことについてお話ししました！



2年生「食事のマナー」
 実際に食器やおはしを正しい持ち方で持ってお豆さんを運びました！



3・4年生「はみがき指導」
 プラークテスターで歯を染めて、どこにみがき残しがあるか鏡で見ながら
 ていねいにみがきました！