

【7月の保健目標】
夏を健康に過ごそう

雨天や暑さの中での学総、お疲れ様でした。一生懸命戦った中で心も身体もまたひとつ成長したことと思います。

これから暑さも本格的になります。一人ひとりが熱中症を予防して、健康に過ごしましょう！

1年 熱中症とは？予防は？保健体育科 先生の講義を受けました(6/7水)

予 防
まず十分な睡眠と朝ごはん！水分補給+塩分も大事！早めに休憩を！



処 置
太い血管が通っている首・わき・足の付け根を冷やす！水をかけてかあおくと効果的！立ちくらみやめまいの時は足を高くして寝かせよう



感想
★熱中症の処置や予防法がよくわかった。知識が深まった。症状によって状況や処置が変わるので、適切な処置が必要だと思った。症状に合わせて休養させる体勢があることを初めて知った。自分にできることを考えてやりたい。
★朝ごはんをしっかり摂ることも熱中症対策になることがわかった。水分だけ摂るのではなく塩分も必要なことを知った。大切なことなので家族にも話そうと思う。
★熊谷市全部の中学校で同じ学習をしていることなので、暑さ対策はとても大事なことだと思った。

3年生 熱中症予防標語・イメージ画 ～暑さ対策・地域へ発信！！～

- | | | |
|--------|---------|-------|
| ☆出かける前 | 必ず持参 | マイボトル |
| ☆暑い日は | マスク生活 | お別れだ |
| ☆水・塩分 | こまめに補給 | 笑み永久 |
| ☆マスクとれ | 夏を乗り切れ | 水を飲め |
| ☆汗かいて | 外から補う | ナトリウム |
| ☆水を摂り | マスクを取って | 暑さ取り |
| ☆暑い夏 | 元気の源 | 水分・塩分 |
| ☆マイボトル | 暑さ対策の | 必需品 |



美術部
制作
イメージ画



【令和5年度埼玉県歯と口の健康に関する図画ポスターコンクール出展作品】

「歯・口の健康は未来を明るくする！」と思わせてくれる素敵な作品をありがとうございました！～保健室



【歯みがきキャンペーン実施中！みがき残しが多かった所をキレイに！】

6/26~7/7

家庭でのプラークテストの実施、ありがとうございました。

保健委員会では、プラークテスト結果をいかして、1日1か所ずつ、みがき残しの多かった場所のみがき方を伝えていきます。2週間、給食後の歯みがきでその方法でみがけた人が多かったクラスを表彰する予定です。

- (月) 歯と歯肉の間
- (火) 歯並びの悪い所
- (水) 前歯の後ろ
- (木) 奥歯のみぞ
- (金) 歯と歯の間

ポイントは「毛先をきちんと当てる」

学年	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
1年生	4	0	1	19	3	4	2	4	1	1
2年生	11	0	5	22	5	13	0	7	5	0
3年生	3	0	4	14	2	1	3	1	4	0
4年生	0	0	12	0	13	1	0	0	27	0
合計	18	0	21	56	22	20	3	12	32	1

健康診断で見つかった 病気の受診は早めに！

クラス別の受診状況グラフを保健委員会で作成して廊下やクラスに掲示しました



目指せ100% (受診済数・受診率)

視力・眼科	100件	(46.7%)
歯科	21件	(30.4%)
耳鼻科・尿他	16件	(42.1%)
合計	137件	(42.6%)

(6・27現在)