

保健だより Health



令和6年7月
長町中芳齋分校
保健室

暑い日が続き、連日「熱中症」に関するニュースが報道されています。熱中症は症状が重いと死に至ることもある恐ろしい病気です。6月分校集会の時に2年生保健環境委員会が熱中症予防についてスライドを発表しました。

内容を復習し、もうすぐ始まる夏休みは、熱中症にかからないようにしましょう！

～覚えているかな？熱中症予防について復習しよう～

問1. 熱中症の発生する場所が一番多いのはどこ？

- ①道路 ②バスや電車 ③家のなか

問2. 熱中症で運ばれるのはどの年齢の人が多い？

- ①65歳以上 ②10代 ③5歳以下

問3. 飲むと血液量を増やし暑さに負けない身体を作ってくれる飲み物は何？

- ①コーヒー ②緑茶 ③牛乳

問4. 熱中症の予防にはこまめな水分補給が必要なのですが1時間でどのくらいの水分が必要でしょうか？

- ①1L ②100ml ③200ml

問5. 熱中症にかかったひとを涼しい場所へ移したあと、どこを冷やせばいいでしょうか？

- ①頭 ②首の両外側 ③足の裏

問6. 熱中症に効果のある食べ物は何ですか？

- ①牛肉 ②梅干し ③レモン

問7. 一番日焼けがしにくい色は何色でしょうか？

- ①白 ②紫 ③黒

問8. 熱中症の人を見つけたときに、一番最初にしなければならない事は何ですか？

- ①意識があるかどうか確認 ②冷たい水を飲ませる ③身体を冷やす

問9. 水分が豊富で熱中症対策におすすめの野菜は何ですか？

- ①ゴーヤ ②きゅうり ③なす

問10. 暑さ指数が何度以上で熱中症警戒アラートが出て、普段よりも予防対策を徹底する必要がある？

- ①25度 ②28度 ③33度

ぜんもんせいかいしゃ
全問正解者にシールをくばります。(何回クイズしてもOK!) 担任の先生に伝えてください。
は
歯みがきカレンダーにプラス1枚貼りましょう。



/10問

けんこうしんだんけつが
「健康診断結果」を封筒に入れ
ふうとう
て担任から配付致します。
たんとう
ほごしゃこんだんじ
保護者懇談時にマイヘルスへ
ほごしゃ
保護者サインをお願いします。

なつやす じゆしん ちりょう
夏休みは受診・治療のチャンス！

	じゆしんひつよう 受診必要	じゆしんずみ 受診済み	じゆしんずみりつ 受診済み率
歯科(1～3年)	50人	12人	24%
視力(1～3年)	46人	16人	35%



ほごしゃひと いっしょよ
保護者の人と一緒に読みましょう

歯の標語 校内優秀賞

みんなの投票でみんなの「推し」がきました。

「ハハハハハ もりもり食べて 歯をみがこ」	1年2組	上岸	佳鈴
「みだしなみ 歯をみがくのも だいじだよ」	1年2組	平岡	優葵
「ピカピカに 歯をたいせつに ていねいに」	1年4組	城野	真也
「3分間 1本1本 はみがきしましょう」	2年1組	河合	祐星
「だ液には 虫歯予防の 効果あり」	2年1組	野村	瞬介
「マスクとり 白い歯 見える その笑顔」	3年1組	小野	珠季
「守りたい 白い光の 君の歯を」	3年1組	門澤	美紗央
「白い歯で 誰にも負けない 歯の輝き」	3年1組	安井	琉葵
「自分の歯 だいじにしよう 大人まで」	3年3組	橋本	絢美



6月28日、分校集会。
寺師教頭先生から表彰をされました。
おめでとうございます。

6月13日、歯科衛生士による出前講座。
真剣に話を聴く態度、とても良かったです。



2年生保健環境委員

分校集会でみんなの前に出て熱中症予防
をしっかり、伝えることが出来ました。



今日は、警戒？注意？
職員室前に熱中症情報を掲示しました。

クイズの答え 問1. ①家の中 問2. ①65歳以上 問3. ③牛乳 問4. ③200ml 問5. ②首の両側
問6. ②梅干し 問7. ③黒 問8. ① 問9. ②きゅうり 問10. ③33度