



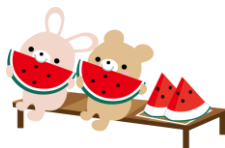
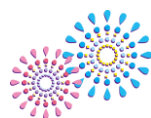
ほけんだより NO. 130 H30. 7. 20 川本南小学校保健室

夜の歯みがきは
特にいいに！



暑さに負けない体づくりをおねがいします！

暑さに負けず元気に過ごせるかどうかは、生活の仕方しだい
です。中でも特に重要なのが、寝る時刻・起きる時刻を遅くし
ないことです。『早寝・早起き・朝ごはん』をしっかり守って、
元気いっぱい夏の休みにしましょう。



保健委員のみなさんが
7/10(火)に
南保育園の小さな
お友だちの前で劇を
行いました。



歯みがきの合言葉は
「ぴったり」
「ちょちょこ」
「しゃかしゃか」ですよ！！



歯ブラシは毛先が
ひらいたら、とりかえ
ましょう！



保健員会作成の歯みがきカレンダーの記入も
お願いします。



夏の感染症「ヘルパンギーナ」

「咽頭結膜熱（フル熱）」 「手足口病」など

に気をつけてください！！



ウイルスや細菌は目には見えません！

こまめな



「手洗い・うがい」で
しっかり予防を！！



おうちのかたへ…

夏休み中に
検査・治療を
お願いします！



健康診断の結果、詳しい検査
や治療が必要なお子さんには、
すでにお知らせしてありますが、
1学期中は忙しくて受診できな
かったというご家庭もあったか
と思います。お子さんのために、
ぜひ、時間がとやすい夏休みに
受診していただきますようお願いいたします。

（該当するお子さんにはおたよりを渡しました。）

ねっちゅうしょう
熱中症を

ちから

みんなの力でふせよう!!

ことし なつ あつ
今年の夏の暑さは
ハンパないって!



ねっちゅうしょう よぼう こえ
『**熱中症予防声かけプロジェクト**』を知っていますか?

かんきょうしょう きぎょう ぎょうせい きやうどう ねっちゅうしょう よぼう
環境省、企業、行政などが共同で熱中症予防を呼びかけていく国民運動です。

このプロジェクトの「**5つの声かけ**」を紹介します。



① 『**温度に気をくばろう!**』

あつ びんかん からだ かん あつ じっさい きおん こと
暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。
いま いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るように
しましょう。あつ 暑くなりすぎていたら、ひかげ 日陰やエアコンなどで温度を下げましょう。



おぼえて**実行**しよう!!

② 『**飲み物を持ち歩こう!**』

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。
たくさんあせ 汗をかいたら えんぶん 塩分も補給しましょう。スポーツドリンクの糖分の
とりすぎには注意しましょう。



すいぶんほきゅう
水分補給は
こまめに すこしずつ!

③ 『**休息をとろう!**』

なつ 夏にがんばりすぎはきんもつ 禁物です。つか 疲れているときはねっちゅうしょう 熱中症にかかりやすい
ので休息をとりましょう。



④ 『**栄養をとろう!**』

きちんと食事をとることもねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防になります。バランスよく食べる
こと、特に、あさ 朝ごはんをしっかり食べることがたいせつ 大切です。



⑤ 『**声をかけ合おう!**』

すいぶん 「水分とってる?」「少し休んだ方がいいよ。」こんなことばかけがいのち 命を救います。



かそく とも どうし きんじょ こえ あ
家族で、友だち同士で、ご近所で、声をかけ合っていきましょう!

ねっちゅうしょう よぼう こえ
熱中症予防声かけプロジェクト あつ たいさくせんりょう じどう せいとぶもんより
暑さ対策川柳 児童・生徒部門より

なつやす てあら みず の
夏休み 手洗いうがい 水を飲む



ねっちゅうしょう き つ
くれぐれも熱中症に気を付けて!



げんき たの なつやす
元気に楽しい夏休みを...

がっしぎょうしき げんき かお み
2学期始業式にまた元気な顔を見せてくださいね!

