



ほけんだより

7月



令和6年7月1日
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.4

やっと梅雨入りして、じめじめした日が多くなってきました。また、気温が急に上がった日は熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるように、忘れずに水筒の準備をお願いします。食事や睡眠を十分にとり、少しずつ体を夏の暑さに慣らすことが大切です。

7月の保健目標 熱中症を予防しよう
7月の安全目標 自転車の決まりを守ろう

今月の保健行事

清潔検査（小学校）	2日（火）
心とからだの講演会（中3）	11日（金）6校時

お知らせ

健康手帳を配布します（小学校）

小学校では、7月の清潔検査実施後、健康手帳を配布します。今年度よりP3に「健康診断の記録」が貼ってあります。P35～の清潔検査の結果と合わせてご確認ください。

清潔調べの下部には「ひとこと」という欄がありますので、保護者の方のコメントを記入してください。

押印、記入が済みましたら、健康手帳を**7月16日（火）**までに学校に返却してください。よろしくをお願いします。

学童歯みがき大会に参加しました！

6月12日に、小学校5年生が学童歯みがき大会に参加しました。ライオン株式会社から提供していただいたDVDを見ながら、歯肉炎の症状や歯みがきのポイントを学習しました。歯肉炎は、きちんと歯みがきすれば改善されることや歯ブラシの届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うと汚れがとれることを学びました。持ち帰ったデンタルフロスもぜひ使ってみてください。



保健室からのお願い

保健室では、児童・生徒がケーキ等についている小さい保冷剤を使い、患部を冷やすことがあります。

もし、ご家庭にいらなくなった保冷剤がありましたら、保健室に寄付していただくと助かります。ご協力よろしくをお願いします。



学校保健委員会へのご参加 ありがとうございました（小・中学校）

中学校では、6月14日に、小学校では、27日に学校医の先生方やPTAの方に参加していただき、学校保健委員会を開催しました。

児童・生徒の健康診断の結果や保健・安全に関する活動の様子を職員が報告し、校医の先生や学校薬剤師の先生から指導・助言をいただきました。PTAの皆様には、お忙しいところご参加いただき、ありがとうございました。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		