

ほけんだより



令和7年7月1日

吉岡小学校保健室



今年は6月から夏のような暑さが始まり、熱中症のニュースを毎日見
ます。暑さに負けない体をつくるためには、規則正しい生活をする
ことが大切です。よく寝て、よく食べて、健康・安全に夏を過ごしましょう。

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

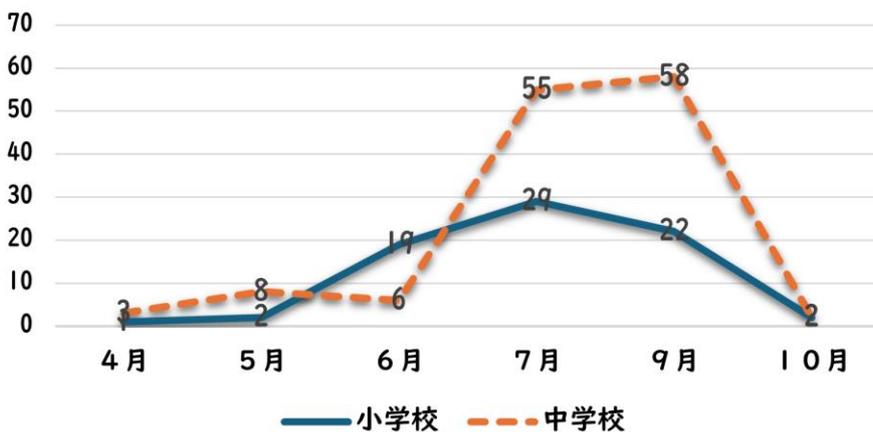


【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

令和6年度西条市の熱中症発生状況

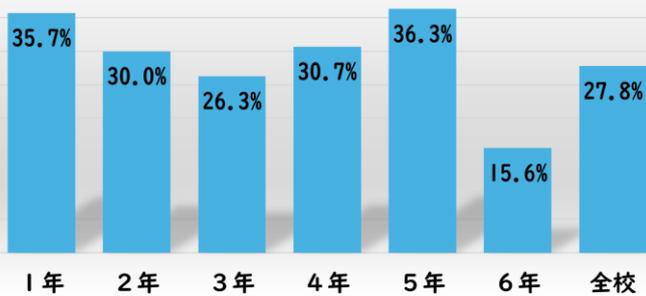


左のグラフは、昨年度、熱中症を発症し、病院で熱中症と診断された児童生徒数です。病院受診はしなかった人数を入れるともっと多くなると思います。

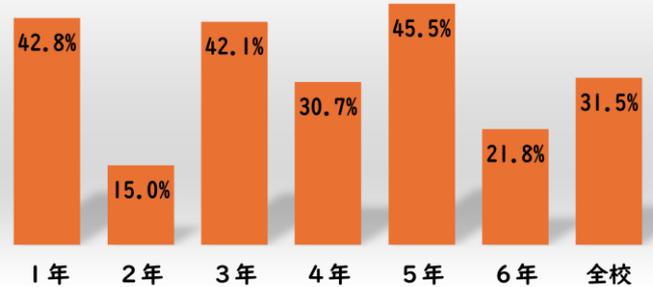
7月～9月は特に熱中症対策をしっかりし、早めの休けいを心がけましょう。

歯科検診結果のお知らせ

むし歯がある人の割合



歯並び要観察者の割合



6月11日に歯科検診がありました。複数本のむし歯がある児童や、永久歯がむし歯になっている児童もいました。歯並びでは、よく噛むことを意識して、顎の骨を発達させていくことが大切だと学校歯科医さんがおっしゃっていました。今年度は歯垢が付着している児童が減っていました。これからも丁寧に歯みがきをしっかりと、お口の健康も守りましょう。

6月9日 5年生歯みがき大会

吉岡小学校では毎年5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しています。歯みがき大会では、歯と口の健康についてクイズや実習を通して楽しく学び、自分の歯並びに合わせた歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を身につけます。みんな鏡を見ながら真剣に取り組みました。ご家庭でも毎日の歯みがきと健康的な生活習慣の見守りをお願いします。



保護者の方へ

- 5月29日に実施した1年生心電図検査は全員異常なしでした。
- 本格的な暑さがやってきました。十分なお茶の用意をお願いします。また、水筒の中身はお茶を基本としますが、お茶とは別にスポーツドリンクを持参してもかまいませんので、お子さんと相談してください。