

ブルーベリー

なつやすみ号

R7.7.18

No.5

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんぐくださいね

デジタルデトックス



熱中症、水の事故を予防する行動を！

【熱中症から命を守る】

□喉が渴いていなくても、

水分補給

□暑さ指数31°Cは、

原則運動中止

(参考：環境省 热中症予防情報サイト)



【水の事故から命を守る】

□川や海ではライフジャケット

を着用 (体にフィットするよう一番下の股ベル

トから順に締めていく。正しく着用していないと、

ライフジャケットだけが浮き、体は沈む)

※水が浅くとも、危険あり



□いざというときは「浮いて待て」

熱中症予防のための行動

- ・屋内ではエアコンを適切に使用。涼しい環境で過ごす。
- ・屋外への外出はなるべく短時間。暑い時間を避け、日傘や帽子を活用する。
- ・こまめな水分・塩分補給を。
- ・高齢者、子ども、持病や障害のある人、肥満の人など熱中症になりやすい人は特に予防を。身近な人は見守り、声かけを。
- ・施設管理者やイベント主催者は暑さ指数を確認し、施設利用者やイベント参加者に熱中症予防を呼びかけて。

7月16日付熊本日日新聞電子版より

歯科健診（各種健診）後の治療をよろしくお願ひします

7月16日（水）までに、受診結果の用紙が未提出のご家庭に再度配付しています。行き違いがありますことご了承ください。

子供たちが元気に2学期をスタートできますよう、受診、治療をよろしくお願ひします。

【歯科健診日当日欠席の場合】



- そよう病院(学校歯科医)へ事前連絡
- 健診票の写しを持参

～夏休み中の受診をお願いします～

歯みがきの仕方を身につけよう

(染め出しブラッシング)

衣服やタオルの準備等ご協力ありがとうございました。歯垢を染め出すことで、磨く箇所が分かり、歯ブラシを小さく動かしながら磨くことができました。



歯みがきカレンダー

夏休みの歯みがきカレンダーを配付します。

朝起きてすぐ+食後の歯みがきをがんばりましょう(´▽｀)/

裏面:熱中症を疑ったときに何をすべきか

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

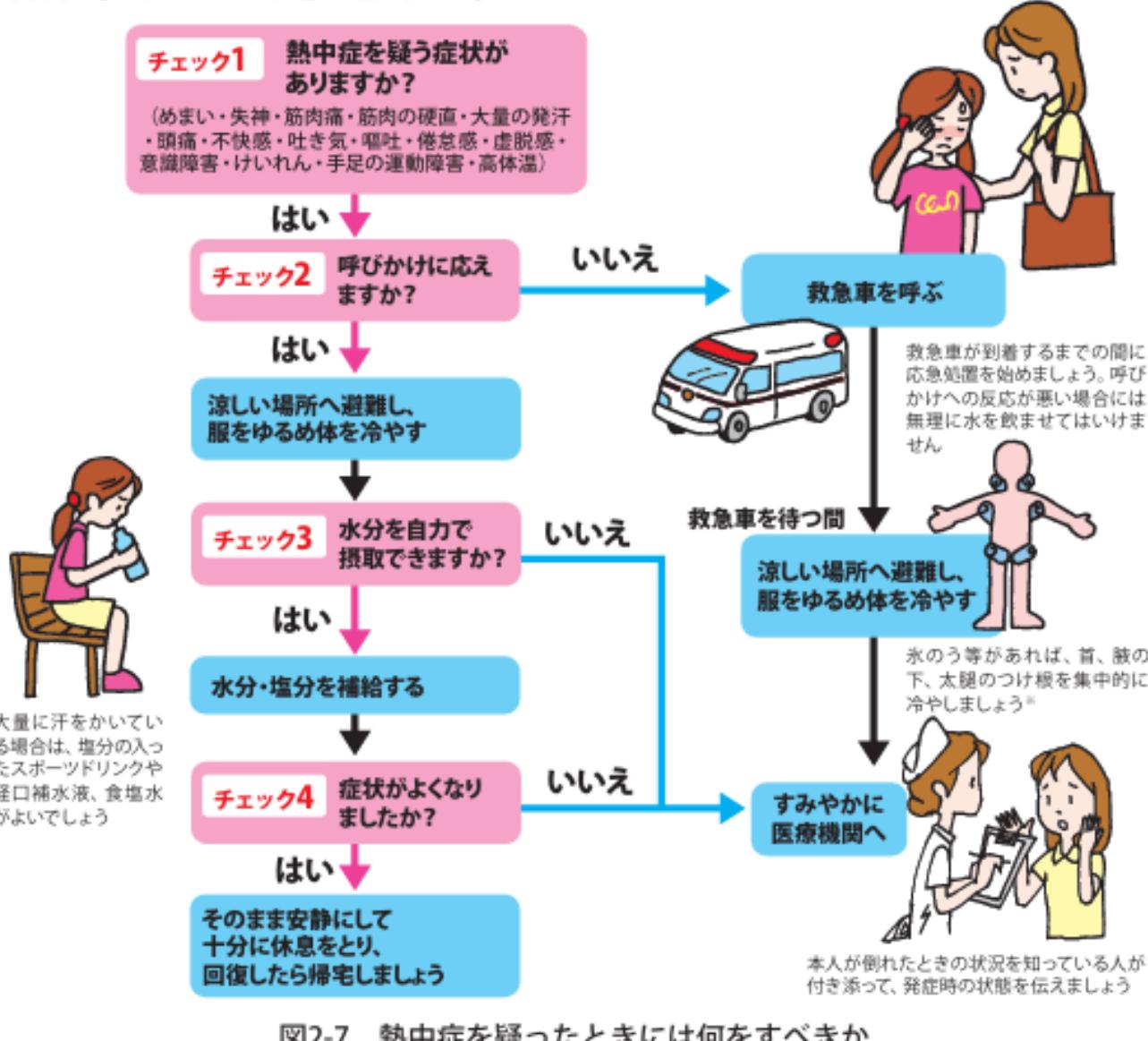


図2-7 热中症を疑ったときには何をすべきか

↑熱中症環境保健マニュアル2022より

