

# にこにこ 7月

R元. 7. 1  
龍野小保健便り

おうちのひとといっしょによんでください。

梅雨入りしたと思ったら、避難を呼びかけるくらいの大雨が降ってしまいました。今回は、被害がなかったところもまだまだ注意が必要です。おうちの人といざという時にどうするのか、どこに避難するのかなど話し合っておいた方がいいでしょう。



## 7月健康目標：夏を健康に過ごそう



### ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！！

#### 友だちのようすがおかしい！

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がらがらする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい

#### 応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく  
▶ 風通しのいい木かげかエアコンの部屋
- 服をゆるめる
- 冷やす  
▶ ぬれタオルをあてたり、水をかけて、うちわであおぐ  
▶ 氷のうをわき・くび・足のつけねにあてる

#### おとなを呼ぼう

- 「だれが」「どこで」「どんなようす」かを伝えよう
- その場に何人もいたら、一人はおとなを呼びに行き、他の人は応急手当を始めよう

救急車を呼ぶ必要があるかもしれません。

熱中症が心配な人がここにいます。どこを冷やせばよいのでしょうか？○をつけてみてください。  
ヒント：上の絵をよくみてください。



\* ここは、熱中症の時だけでなく、インフルエンザなどで熱が高いときに冷やすと良いところです。覚えておきましょう。



## ひやき 日焼けに気をつけよう！！

これからの季節、日に焼けて皮膚が真っ赤になってしまうこともあります。そんなときは、タオルにくるんだ保冷剤やぬらしたタオルで皮膚をひやしてあげましょう。

遊びに行くとき、日差しが強いときには、おうちの人と相談して、日焼け止めを使うのも良いかもしれません



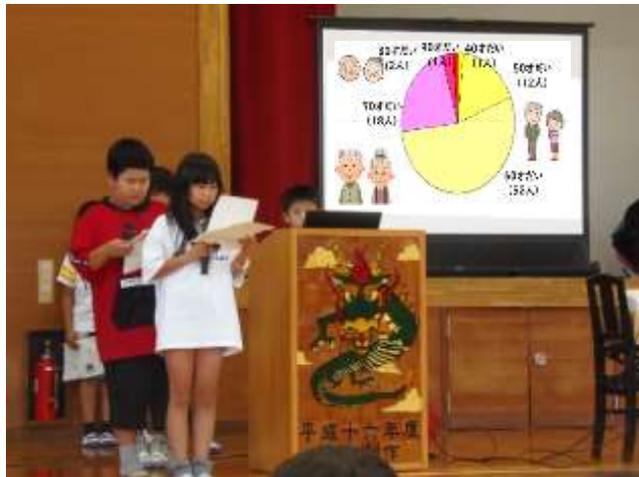
## なつ夏バテに気をつけよう！！

暑いからと冷たい麺類やアイスばかり食べて、夜更かしを続けていると、カゼでもないのに体がだるい「夏バテ」になってしまいます。

バランスよく何でも食べて、規則正しい生活を送りましょう。

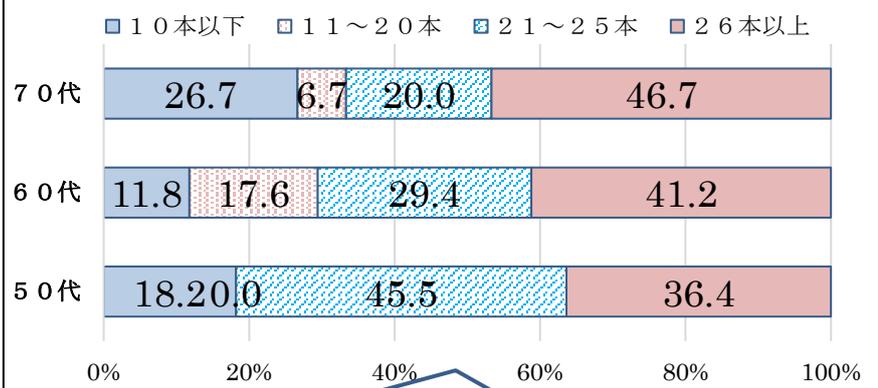
## はしゅうかい 歯の集会

6月25日(火) 児童集会で 保健委員会による「歯の集会」をしました。



保健劇  
「歯ぐきくんをまもろう」

年代別自分の歯の本数（児童インタビューより）



しっかり歯みがきをして、歯ぐきを大切にしようと思いました。

龍野小の子どもたちのおじいさん、おばあさんは、自分の歯が残っている方が多いなあと感じました。

また、入れ歯を入れていらっしゃる方からは直接聞いた子どもにとっては、歯を大切にしていきたいという気持ちが芽生えてくれたのではないかと思います。突然のお願いにもご協力いただき、大変ありがとうございました。