

ほけんだより 7月

あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校

れいわ ねんしちがつみっか
令和2年7月3日

なつ ちか あめ ひ あつ ひ ふ ねっちゅうしょう じゅうぶん き
夏が近づき、雨でジメジメする日や暑い日が増えてきました。みなさん、熱中症には十分に気を
つけてください。学校が始まって1か月がたちました。体調を崩す人も少し増えたように感じます。
せいりつ りズムを ととの けんこう たの がっこうせいりつ
生活リズムを整えて、健康で楽しい学校生活にしましょう！



ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ごう！！



ほけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物も
さんこう
参考にしてね。

① すず ふく えら 涼しい服を選ぶ

からだ ぴったりと 体にくっつくのではなく、ふわっとした着心地のもの、白や淡い色の服を選ぶ。また、暑
い日はたくさん汗をかきます。汗をよく吸って、すぐ乾く素材の服がよいです。外に出るときは帽子
をかぶろう。



どっちの色がいいかな？



② すいぶん 水分をしっかり取る

「のどがかわいたな」と感じる前に、水分補給をします。
あそ 遊んでいるときや運動中は、15～30分に一度、水分を
とるようにします。たくさん汗をかいているときは、スポーツ
ドリンクなど、塩分や糖分が入ったものを飲んでください。



③ けんこうかんさつ 健康観察をする

体調が悪い日や、ご飯を食べていないとき、睡眠が足りていない日は、熱中症になりやすい
です。少しでも「いつもと違うな」と感じたら、無理をしないで。
ときには休むことも大切です。



やす ひ たいおん
休みの日も、いつものように体温を
はか たいちようかんり
測って、体調管理をしよう！



ねっちゅうしょう おも
熱中症かな？と思ったら・・・

からだ ひ ☆ 体を冷やす ☆ すず へや ひかげ い ほれいざい こおり からだ ひ
涼しい部屋や、日陰に行く。保冷材や氷で体を冷やす。

すいぶん ☆ 水分をとる ☆ ねっちゅうしょうたいさくよう の もの の
スポーツドリンクや熱中症対策用の飲み物を飲む。

じぶん すいぶん やす たいちよう ばあい びょういん い
※自分で水分がとれない、休んでも体調がよくなる場合は病院へ行きましょう！

たいさく わす
コロナ対策も忘れずに！！



わたし だれ
 私は誰でしょう？！
 ヒントは
ア 〇 〇 エ

てあら ひと きより かんき かんき つが かんき
 手洗い、人との距離をとる、換気。・・・換気？みなさんはエアコンを使っているとき、きちんと換気をして
 いますか？換気をしないとウイルスや菌がずーっと部屋の中を漂っています。空気を入れ替
 えて、気持ちのよい環境で過ごしましょう。

は
歯みがきマスターになろう

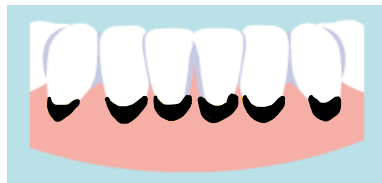
むしば はいしゃ い なお
 虫歯は歯医者に行かないと治りません。
 むしば 虫歯にならないように、毎日 歯みがき
 をしっかりしよう！

のこ おお
みがき残しが多いところ

かた
みがき方のポイント



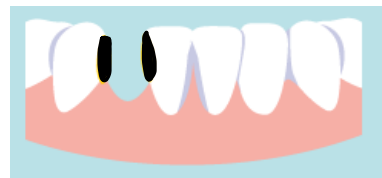
は かさ
 歯が重なっているところ



は は あいだ
 歯と歯ぐきの間

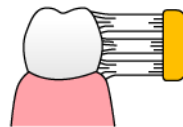


は は あいだ
 歯と歯の間

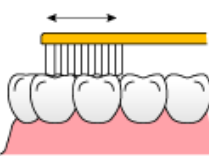


ぬ は
 抜けた歯のまわり

① 歯ブラシをまっすぐ歯にあてる



② 細かく動かす



☆1か所につき
 20回くらいみがいてね

③ 軽い力でみがく

④ みがき残しが多いところをしっかりとみがく



おくば あ
 奥歯のかみ合わせ



けんしん し
検診のお知らせ



し けんしん しちがつむいか げつ あさ た あと はみが き
 <歯科検診> 7月6日(月) 9:30~ ※朝ごはんを食べた後、歯磨きをして来てください。

しりょく しきかくけんさ しちがつはつか げつ
 <視力・色覚検査ウィーク> 7月20日(月)~

けんしんご ひと ほごしゃ かた そうだん びょういんじゆしん
 検診後にプリントをもらった人は、保護者の方と相談して、病院受診をしてください。

じゆしん ほうこくしょ ほけんしつ ていしゆつ
 受診したら、報告書を保健室に提出してください。

