







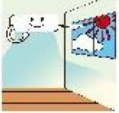


ほけんだより

令和4年7月8日
足立区立東栗原小学校
校長 伊地知 広竹
養護教諭 篠崎 和江

熱中症予防について 《予防のポイント》

- 睡眠をしっかり取る 
- バランスの良い食事をし、朝食は必ず取る 
- 軽い運動で汗をかく 
- のどが渇く前にこまめな水分補給 
- 塩分をとる 
- 帽子をかぶる 
- ゆったりした風通しのよい服を着る 
- 冷感タオルなどで冷やす 
- エアコンで温度・湿度を調整する 

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、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

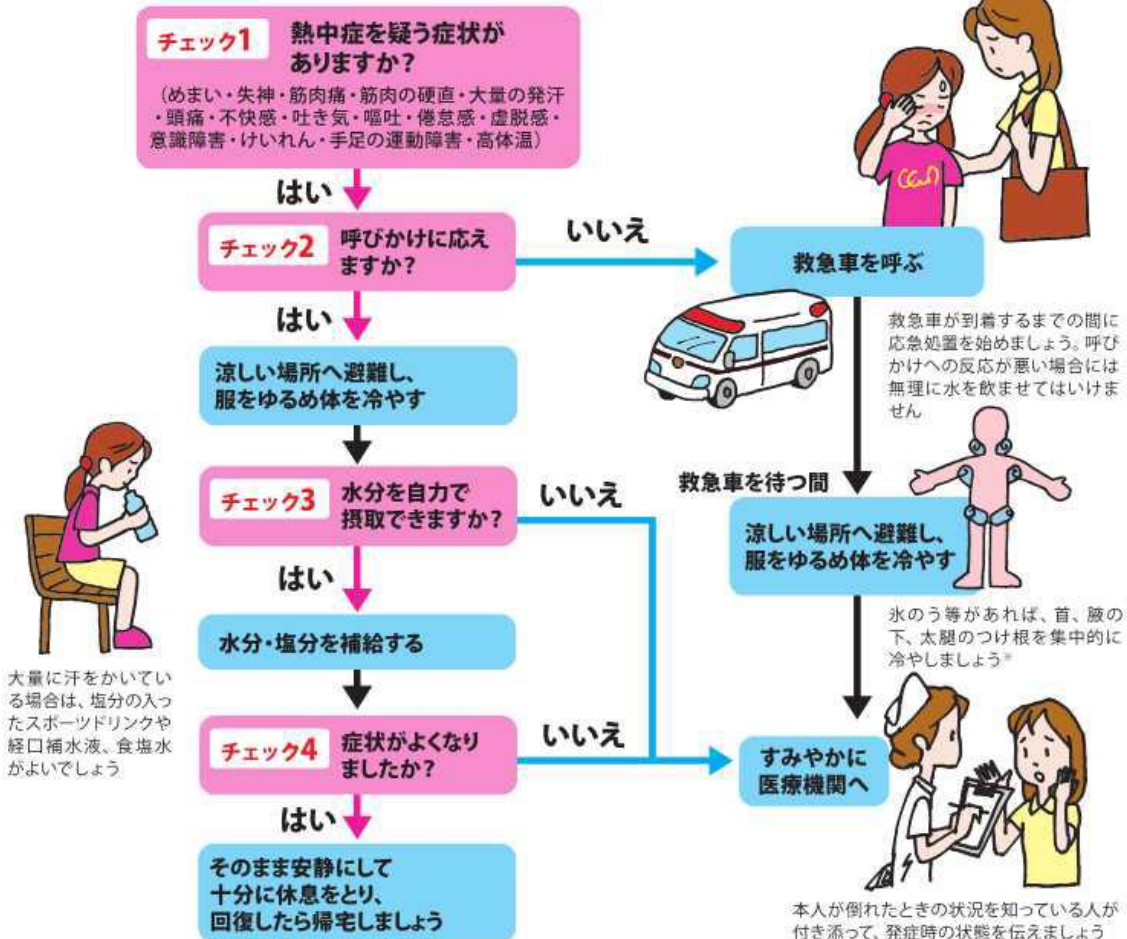


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

参考文献：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）より

裏もあります →

1年生で「ハロー6ちゃんクラス」を実施しました

6月30日（木）足立保健所の歯科衛生士の方たちに6才臼歯の役目や歯みがきの仕方について教えていただきました。

＜内容＞

- 「6ちゃんを知ろう！」
 - ・6才臼歯のお話
- 「6ちゃんをみがこう！」
 - ・6ちゃんの染め出し
 - ・6ちゃんみがきの実践
- 「つばか飛ばさないうがいの練習」
- 「6ちゃんを守る方法とまとめ」
 - ・歯によいおやつ（クイズ）
 - ・フッ素入りの歯みがき剤を使おう！



児童の感想より 「毎日歯をみがいてきれいにするよ」「おやつは時間をきめるよ」「フッ素入りのはみがきを使うよ」
「6ちゃん、100才までがんばってね」「6ちゃん、大事にするよ」



治療勧告書の配布数と受診後の提出数 （令和4年7月7日現在）

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	配布	提出	配布	提出	配布	提出	配布	提出	配布	提出	配布	提出
内科	2	2	4	3	0	0	0	0	0	0	1	1
耳鼻科	8	5	13	11	6	5	10	6	8	3	9	5
眼科	5	5	8	4	4	3	10	7	8	5	6	4
視力	1	1	5	2	9	9	10	3	17	5	16	5
歯科	6	4	11	10	9	4	15	5	7	2	5	0

《保護者の方へ》

健康診断の結果、受診をすすめられて、まだ済んでいない人は、夏休みがチャンスです。視力は、検査の結果が「C」「D」の児童に専門医の受診をすすめています。歯科は、多くは「むし歯」「要観察歯」「要注意乳歯」で治療をすすめられています。治療や指導が済んだら、休み明けに、報告書を提出していただくようお願いします。

夏休み明けの保健行事日程

- 9月 2日（金） 身体計測（1・2年）
- 9月 5日（月） 身体計測（3・4年）
- 9月 6日（火） 身体計測（5・6年）
- 9月22日（木） 日光自然教室事前健康相談（6年）

