

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 7 年 7 月 1 日

6 月 中 旬 から気温が一気に上がりました。気温が高く、湿度が高い日は特に熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給を意識的にしてください。また、教室では冷房を使用していますが、席によっては寒いところもあります。薄手の長袖を持ってくると体温調節ができていいですね。楽しい夏休みを迎えるためにも、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

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。こむらえりなど→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）】吐きけがする、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。

歯みがき大会参加

5年生が「歯みがき大会」に参加しました。主に歯肉炎とデンタルフロスの使い方について学びました。今後の生活に活かし、歯肉炎にならないようにしましょう。



歯ブラシチェック

保健安全委員の児童が「歯ブラシチェック」を実施しました。毛先の広がった歯ブラシでは歯がきれいに磨けません。定期的な交換をお願いします。

