

ほけんだより 7





きょうだくとくべつしえんがっこう
行田特別支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわねんがつにち
令和5年7月21日

きょう いちがっき おあした なつやす
今日で一学期が終わり、明日からいよいよ夏休みです。みなさん毎日よく頑張りましたね！
なつやす あつ ひび つづ おち ねっちゅうしょう なつ ちゅうい ひつよう きそくだ せいかつ
夏休みは暑い日々が続くと思うので、熱中症や夏ばてに注意が必要です。規則正しい生活リズム
でまいにちげんきを毎日を元気に過ごし、充実した夏休みにしてくださいね。

ねっ ちゅう しょう じゅう しょう ど たい おう 熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>た なま めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>すつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下</p>  <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは ばん 119番</p>	<p>いしき う こた 意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>じゅうしょうど 重症度にかかわらず、 すず ばしょ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。</p>		

なつやす
夏休みは、はみがきカレンダーにチャレンジしよう！！

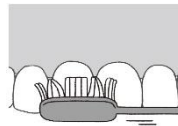
りめん
裏面をみてね

てじゅん
～はみがきカレンダーの手順～

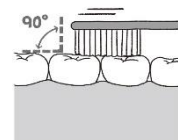
- ①ごはんを食べたら、はみがきをしよう。
- ②はみがきができたら、はみがきカレンダーに色をぬったり、シールをはったりしよう。



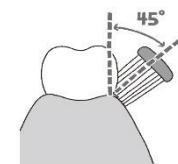
はみがきカレンダーは
こうとうほけんいんかい せいと
高等部保健委員会の生徒
が作成してくれました。
ありがとう！



まえば とき は
★前歯をみがく時は、歯ブラシを
よこ
横にしてみがくよ。



おくば よこ
★奥歯は汚れがたまりやすいよ。
しっかりとブラシを当てよう。



は しにく あいだ とき
★歯と歯肉の間をみがく時は、
は
歯ブラシをななめにするよ。

ていしゅつ きん
はみがきカレンダーの提出は9/1(金)です！！