

おうちの人と一緒に読みましょう！

# ほけんだより No.2

令和6年7月16日（火） 熊野第三小学校

夏に気をつけたい感染症

感染症の予防は、

**石けんで手洗い・うがいです！**

高熱やのどの痛み、目の充血、発疹などの症状がある場合は、病院を受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症・食中毒

にも気をつけましょう。



なつやす

はじ

## 夏休みが始まります

夏休み、〇〇の時間は  
ずらさない。



あなたはなにをする？

夏休みは長いので、つつい冷たい物を食べすぎたり、夜ふかしをしたりしてしまいがちですが、普段のリズムを乱さないように気を付けて、元気で健康に過ごしましょう。



生活リズムをくずさないように！



朝ごはんは必ず食べましょう！



歯みがきをして、カレンダーに色をぬりましょう。



テレビやゲームは時間を決めてしましょう。



熱中症予防！  
出かける時は、タオル・ぼうし・水筒を忘れずに！



エアコンのあたりすぎに気をつけて！汗をかくことも大切です。

# 今年度の「歯のイメージキャラクター」決定！

は 歯みキャラの応募と投票ありがとうございました。たくさんの作品の中から、  
つぎ さくひん えら 次の作品が選ばれました。

第1位

6年2組 柚木 美音

キャラクター名

グリーンレッド・グリーンブルー・グリーンピンク  
口の平和を守るピカッとかがやき隊

柚木さんのコメント



は 歯みキャラに選ばれてうれしいです。戦隊モノをイメージして描きました。  
3人のヒーローが、むし歯菌を退治して口の平和を守っています。

第2位

1年1組 東田 依菜

キャラクター名

はのようせいねこ



第3位

2年1組 小宮 百叶

キャラクター名

くまさんはみがきたい



～学年賞・特別賞～

- ・1年1組 久保 羽叶「はみがきアニマル賞」
- ・2年1組 高濱 笑佳「かわいいで賞」
- ・3年2組 植田 彩「きらきら賞」
- ・4年2組 下村 幹琉「歯のヒーローで賞」
- ・5年2組 中下さゆみ「まいおりるで賞」
- ・6年2組 久保皇依菜「絵が上手で賞」
- ・特別賞 4年2組担任 風呂井先生



今年も、歯みキャラにたくさん応募していただき、ありがとうございました！！

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう！

## ねっちゅうしょう 熱中症とは

しつおん きおん たか なか うんどう かつどう からだ なか すいぶん えんぶん  
 室温や気温が高い中での運動や活動により、体の中の水分や塩分などのバ  
 ランスがくずれて、体温の調節ができなくなる病気です。

ひどい時には、命にかかわります。

ひ ねっちゅうしょう ちゆう い  
 こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## ねっちゅうしょう おも しょうじょう 熱中症の主な症状

- 頭が痛くなる。
- 熱が出る。(体温が上がる)
- くらくらする。
- 吐き気がする。
- 足がつる、ピクピクとけいれんする。



せんせい ちか  
 すぐに先生や近

くの大人の人に

知らせよう！

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために…

- こまめに水分をとる。
- 服装をうまく調節する。
- 外に出るときは、帽子をかぶる。
- 夜は早く寝て、体の疲れをとる。
- 暑さに慣れておく。
- 暑くて息苦しいときはマスクを外す。

※感染症予防のためにマスクをしてい  
 る人は、外(登下校を含む)では、  
 マスクを外すようにしましょう。



ねっちゅうしょうけい あつ しすう いしき  
 熱中症計の暑さ指数(WBGT)を意識して  
 すごしましょう。指数が高い時は、外遊び  
 を制限しています。



かみなり

ちゅうい

# 雷に注意！



先週は、大雨と雷で、怖い思いをした人もいることでしょう。

例年、落雷（雷が落ちること）の事故は、7月～8月に集中しています。

雷について覚えておいてほしいことを紹介します！！

## ① 雷の危険性

雷の電流は、お家で使っている数百～数万倍です！

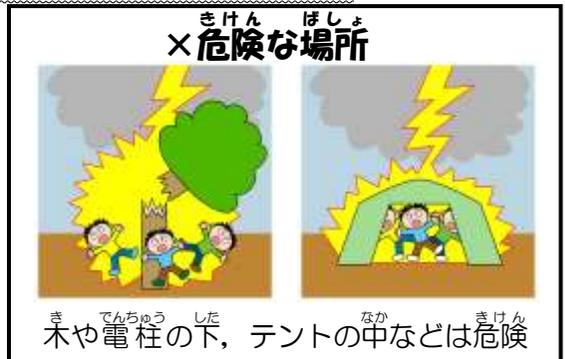
雷の直撃を受けると約80%が死亡します。

雷は直撃だけでなく側撃（落雷を受けた物から放電される雷）もあります。



## ② 雷が鳴り出したら…

雷は、光と音の伝わる速さの違いで、「ピカッ」から「ゴロゴロ」までの間が空くほど雷雲が遠いと判断できます。しかし、いつどこに落ちるかは分からないため、遠くでかすかに雷の音が聞こえ出したら、屋内や自動車の中などの安全な所に避難することが、身を守る一番の行動です。



## ③ どうしても屋内に避難できない時

★木や電柱など物がある所から4 m 以上離れましょう。（海岸や河原も危険）

★頭より高い位置に傘やバットや釣り竿などを揚げてはいけません。※とがった所に雷は落ちる危険性があります！

★「雷しゃがみ」の姿勢をとりましょう。

※足をそろえてしゃがみ、耳を押さえて目を閉じる。

地面に落ちた雷からの感電を防ぐ方法です。



雷しゃがみ