

# ほけんだより 7月

お家の人と読みましょう

令和5年6月30日

三沢小学校

保健室 No.6

**熱中症に注意!**

水分補給を



**危険!**  
熱中症が  
起りやすい  
3条件

**か** 栄養不足  
**ら** 体調不良  
**だ** 脱水状態 (下痢など)

**行** 激しい運動  
**動** 慣れない運動  
水分をとって  
いない

**環境**  
・気温(室温)、湿度が高い  
・日差しが強い  
・風が弱い  
・急に暑くなった



梅雨の合間に、30度を超える気温の日が続く、学校でも熱中症を警戒しながら生活しています。7月になりますが、学期末は、まとめの大切な時期です。体調を崩さないよう、家族で(クラスで)声をかけ合って、体調を整えていきましょう。  
生活リズムが崩れることのないよう、ご家庭でもお声がけをお願いします。

くり返しになりますが、登校時はマスクを外して登校出来るように、声をかけてあげてください。

## たくさんのご応募ありがとうございました!

今年度も、「歯・口の健康に関する標語・ポスターコンクール」にたくさんの方から応募していただき、ありがとうございました。職員の投票で選び、標語は3名の児童の作品を、ポスターも3名の作品を三沢小学校の代表作品として出品させていただきました。どの作品も、力強く素晴らしい作品ばかりです。コンクールでも入賞出来ると良いですね。

1年生が一生懸命ポスターを書いてくれました。

### 標語コンクール代表作品

1	2年 山口 明沙空さん
	はをみがこう きれいなはなら えがおもふえる
2	4年 若林 里佳さん
	めざそうよ つよくきれいな 歯と心
3	5年 新井 響さん
	歯みがきで 守ろう笑顔と 未来の歯

### ポスターコンクール

1	1年 小河 美麗さん
2	1年 加藤 世蓮さん
3	1年 長島 奨真さん

◎はみがきカレンダー・歯の赤染めチェックへのご協力もありがとうございました◎

## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

### ★お知らせ★

7月3日(月)にさわやかセブンがあります。

三沢小学校では、全校パーフェクトを目指しています。ぜひ、家庭でお子さんと一緒に確認してきてください。