



ほけんだより 7月

黒部市立生地小学校
令和8年7月10日発行

いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫!」と思わず、こまめな水分補給をしたり、無理をせずに休んだりして、健康な夏を過ごしましょう!

今月の
保健目標

暑さに負けない体をつくろう



夏の暑さから体を守るための合言葉は「無理せず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいるときに「あれ?おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

「熱中症かな?」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

三大夏風邪

にご注意ください!



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぶくれのようなブツブツができます。



ヘルパンギーナ

のどの奥に小さな水ぶくれ。高い熱が出て、のどが痛くなります。



プール熱

高熱が出ます。目が真っ赤になり、目やにがたくさん出ます。

症状

保健室より



暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもよいので、お腹に何か入れてから登校しましょう!

朝ごはんを食べて
元気にすごそう!





いくじしょうがっこう ばじじょう
生地小学校のむし歯事情

せんじつおこな しかけんしん けっか ひと いっしょ よ
 先日行われた歯科検診の結果です。おうちの人と一緒に読んでみましょう。

歯科検診 結果	受 検 者 数	未処置のむし歯が ある人		むし歯が治療済の人 むし歯がない人		CO（むし歯になり そうな永久歯） がある人	
		人数	%	人数	%	人数	%
1年生	18 人	5人	27.8%	11人	61.1%	2	11.1%
2年生	12 人	1人	8.3%	11人	91.7%	0	0
3年生	15 人	3人	20.0%	12人	80.0%	0	0
4年生	22 人	6人	27.3%	16人	72.7%	0	0
5年生	12 人	1人	8.3%	11人	91.7%	0	0
6年生	20 人	1人	5.0%	18人	90.0%	1	5.0%
全校	99 人	17人	17.2%	79人	79.8%	3	3.0%

こんかい しかけんしん ちりょう ひつよう ば みつ ひと にん かぜ しょう
 今回の歯科検診で治療が必要なむし歯が見つかった人は17人でした。風邪や小
 さなけがは、時間が経てば治りますが、むし歯は治療しないと治りません。放置して
 いると、どんどんひどくなったり、隣の歯もむし歯にしまったりと悪いことが
 たくさんあります。

なつやす お はいしゃ い なお
 夏休みが終わるまでには歯医者さんに行って、治してもらいましょう。

こんかい ば ひと ていきてき けんしん い ば よぼう
 今回はむし歯がなかった人も、定期的に検診に行って、むし歯を予防していま
 しょう！

