

7月 ほけんだよい



いわくにしりつみわにししょうがっこう
岩国市立美和西小学校
令和5年6月28日

暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごせていますか？ 体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日には、特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、のどがかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



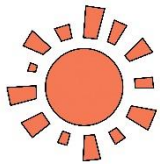
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう
「夏を健康にすごそう」



ねっちゅうしょう おも
熱中症かな？と思ったら...

ファイアー!



FIRE

おうきゅうしょうち
で応急処置!

F

◆Fluid 液体（水分+塩分）の摂取（水分補給）

意識がある場合は冷たいスポーツドリンクなどを飲みましょう。



I

◆Ice 身体を冷やす

服を脱ぎ、うちわや扇風機などで風を送りましょう。頭や首を冷やすほか、わきの下・足の付け根を冷やすのも効果的です。



R

◆Rest 運動をやめる・涼しいところで休む

こかげや冷房のある部屋など、涼しく風通しのよい場所で休みましょう。

E

◆Emergency 緊急時には119番（救急車要請）

声かけに反応しない場合や、嘔吐やけいれんを繰り返す場合は、我慢せず、病院を受診しましょう。

だい かいがっこうほけんあんぜんいいんかい きゅうしょくししょくかい 第1回学校保健安全委員会・給食試食会

6月9日（金）に行った、第1回学校保健安全委員会および給食試食会では、美和
中学校栄養教諭の南條聡美先生を講師としてお招きし、1年生の食育巡回訪問指導や
給食についての講話をしていただきました。参加して下さった保護者、地域の皆様、
ありがとうございました。



1年生の食育巡回
訪問指導では、野菜ク
イズをしながら「野菜
のパワー」について学
びました。

給食についての
講話では、給食の
作り方や栄養価につ
いてのお話を聞く
ことができました。



丸くて…
おお
大きくて…



だい かい ぜんこくしょうがくせい は たいかい 第80回 全国小学生歯みがき大会

歯みがき大会は小学生の歯と口の健康づくりを応援する大会で、今回で80回を迎えま
す。今年の80回大会のテーマは「歯と自分をみがこう」です。全国と海外あわせて約27
万人の小学生が参加し、歯と口の大切さを学びます。美和西小学校では5年生を対象に
実施しました。プラーク（歯垢）について学んだ他、歯ブ
ラシやデンタルフロスを使用して、実際に歯みがきの練習
をしました。



大会本部より、保護者の方向けのメッセージがあります
ので、下記にQRコードを記載します。ホームページと合
わせて、是非ご視聴ください。

歯みがきは、やさしく、細かく、
20回みがこう！デンタルフロスも
使ってね！めざせ歯みがき名人！

<ホームページ><保護者向けメッセージ>

