

もうすぐ夏休みです。暑さに負けずに元気で楽しい夏休みにしましょう。
また、2学期に元気に会いましょう★★★

8 月の
保健目標

なつ たの けんこう
夏休みを楽しく健康にすごそう!



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよ
くないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



あせ 汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



やす あいだ
休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

なつやすみ あんぜん
夏休みも安全にすごそう

★出かけるときは→おうちのひとに「だれと」「どこに」「何をしに行くのか」をきちんと伝えましょう。また、熱中症にならないよう、外では帽子をかぶり、水分ほきゅうも忘れずに!

★遊ぶ場所について→ひとけのないさびしい場所や車が多く通るところで遊ぶのは危険です。また、立ち入り禁止の場所には入らないようにしましょう

★水の事故に注意→海などでは、許可された場所でお泳ぎます。また、泳ぐ前には準備運動をし、体調が悪くなったときはすぐに水から出しましょう。

ぼうはん あ ことば
防犯の合い言葉「いかのおすし」

い かない
の らない
お おごえをだす
す ぐにげる
し らせる

い かない (知らない人についていかない)
の らない (知らない人の車には乗らない)
お おごえをだす (危険を感じたら助けを呼ぶ)
す ぐにげる (危険を感じたらすぐににげる)
し らせる (何かあったらすぐに知らせる)

じご はんざい
事故や犯罪にまきこまれないよう
いのち
「命をまもる」 こうどう
行動をしよう!!



小学部の「はみがき教室」がありました！



7月14日（金）に天草中央保健福祉センターの歯科衛生士の森本さんを講師に、小学部の「はみがき教室」がありました。

「はみがき教室」では「歯のクイズ」をして、歯の染め出しをして、手鏡で歯垢が残っているところを中心に歯みがきをして、あらためてはみがきの仕方を学習しました。

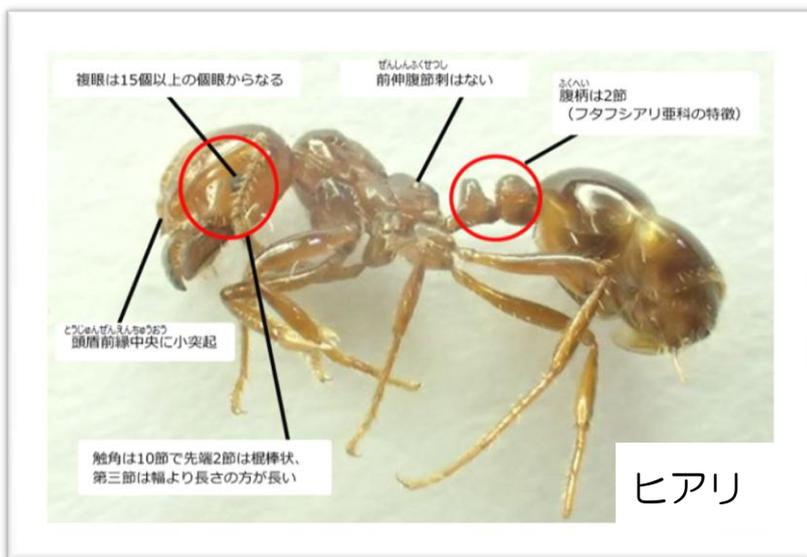
去年よりも「はみがき上手」になっていましたね！

森本さんより

歯のクイズもたくさん正解できました★

「ヒアリ」を知っていますか？

猛毒をもつ外来種（南アメリカ原産）のアリで、平成29年6月以降、兵庫県、愛知県、大阪府、東京都などの港などで発見されている。



【生態：生息地など】

- 公園や農耕地などやや開けた場所に巣をつくる。
- 雑食性で、節足動物やトカゲなどの小型動物、樹液、花蜜、種子などを食べる。
- とても攻撃的で、節足動物のほかカゲなどの虫類、小型ほ乳類をも集団で捕食することが知られている

【形態：大きさや特徴】

- 体長2～6mm。
- 主に赤茶色。
- 体の色は赤褐色、腹部が暗色。

「ヒアリ」は猛毒をもっているため、刺されると強い痛みを感じ、ひどい場合には激しいアレルギー反応を起こすこともあります。

「ヒアリ」を見たときには絶対に触らないようにしましょう。もし刺されてしまったらすぐに病院へいきましょう。

おうちのかたへ

- 健康診断の結果一覧表をお配りします。ご確認ください。
- 健康診断の結果、検査や治療が必要で、まだ受診ができていない場合は夏休みを使って受診をしていただき、報告書の提出をお願いします。

