

ひと いっしょ よ
おうちのひとと一緒に読みましょう！

ほけんだより 7月



れいわ ねん がつ にち げつ ぐまのだいさんしょうがっこう
令和8年7月13日(月) 熊野第三小学校

なつかぜ ちゅうい 夏風邪に注意！

せんしゅう はつねつ いた せき みくつう
先週から発熱・のどの痛み・咳・腹痛の
しょうじょう けっせき ひと
症状で、欠席する人が増えています。

なつかぜ ひと ふ
夏風邪にかかる人が増えています。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おな
かを出して眠ったり、冷たい物を摂り過ぎたり、水泳で体が冷えたりで体調を
くす げんいん
崩すことが原因の1つにあるように思います。

かんだんさ すず おくない そと あつ さ たいちよう くす げんいん
寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)が体調を崩す原因に
もなるため、室内の温度は28℃くらいを目安にして過ごす、
つめ もの と す き つ よる
冷たい物の摂り過ぎに気を付ける、夜は、ぬるめのお湯に
つかって、ひ からだ あたた
冷えた体を温めるなどして、夏を元気に過ごしましょう。



なつ き 夏に気をつけたい感染症



かんせんしょう よぼう
感染症の予防は、

せっ てあら 石けんで手洗い・うがいです！

こうねつ いた め じゅうけつ ほっしん
高熱やのどの痛み、目の充血、発疹な
しょうじょう ばあい びょういん じゅしん
どの症状がある場合は、病院を受診
しましょう。

ほんこう げんじてん
本校では現時点で、コロナ・インフ
ル・プール熱などの報告はありません。

なつほんばん ちゅうい 熱中症に注意！

なつほんばん ねっちゅうしょうけいかい
夏本番になり、熱中症警戒アラートが
はつれい ひ
発令される日ができました。

ねっちゅうしょう しょうじょう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



じゅうしょう ど けいしょう て あし
【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のし
びれ、めまい・たちくらみ。こ
むらがえりなど→涼しい場所に
ひ なん からだ ひ すいぶん ほ きゅう
避難、体を冷やして水分補給。



じゅうしょう ど ちゅうとうしょう ほ
【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き
け け げ ずつう
気がする、頭痛、だるい、意識
がおかしいなど→すみやかに医
療 機関を受診。



じゅうしょう ど じゅうしょう い しき
【重症度Ⅲ度(重症)】意識が
ない、返事をしない、けいれん、
まっすぐ歩けない、体が熱いな
ど→救急車を呼ぶ。

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 次作品が選ばれました。

第1位

5年1組 浅田 咲和

キャラクター名

ぴかぴかうさレンジャー

浅田さんのコメント

は 歯みキャラ 2連覇！



今年も歯みキャラに選ばれて驚いています。「くまさんはみがきたい」を、
動物の中でかわいいイメージがある、うさぎをモデルにして描きました。

第2位

4年2組 小宮 百叶

キャラクター名

くま三ピカピカはみがきたい



第3位

5年2組 東田 芽依

キャラクター名

特殊部隊



～学年賞・特別賞～



- ・1年1組 白川 怜依「歯をしっかりとみがけたで賞」
- ・2年2組 藤原千月香「ねこがかわいいで賞」
- ・3年1組 角野 彩愛「歯がかわいいで賞」
- ・4年1組 岡野 暖「歯がきれいになるで賞」
- ・5年2組 原田 美那「むし歯をやっつけられたね賞」
- ・6年2組 岡野 風子「構図がかっこいいで賞」
- ・特別賞 風呂井 淳先生「キングで賞」

今年度も、歯みキャラにたくさん応募してくれて、ありがとうございました！
歯みキャラを通して、歯に関心を持ち、いつまでも歯を大切にしていきましょう。

すこやか(保健)朝会の様子

6月16日(火)、先生たちによる劇「くまさんはみがきたいv s くまさんむし歯菌隊」の動画を視聴しました。



熊三小のみんなは、「くまさんはみがきたい」を毎日楽しく歌っているから、みんなの歯がとってもきれいだと思っていたけれど…気になる子を発見！誰？誰？誰の口の中？

熊三君は、夜の9時になってもゲームに夢中！お母さんから、「歯磨きして寝なさい」と言われても、すぐに寝たいから、寝る前の歯磨きをせずに、眠りにつきました。寝ている間の口の中をのぞいてみましょう。



寝ている熊三君の口の中から「くまさんむし歯菌隊」が登場し、歯にべったりついている食べ物のカスをむし歯菌にさせていくのでした。※実際はすぐむし歯になりません



登朝…朝ごはんを食べている熊三君。歯が痛くて、元気がありません。



熊三君の歯をむし歯菌にさせて喜んでいるむし歯菌隊のところに、はみがきたいが登場！はみがきチームを送っても効果なし！「そうだよ。熊三君自身が歯磨きを頑張らないと！」「はい！今度から歯磨きを頑張ります！」と誓った熊三君でした。

はみがきたいとむし歯菌隊は、音楽朝会にも登場し、会場が盛り上がりました！(^^)！自分の歯は自分で守る！むし歯菌を追い出して、いつもピカピカの歯にしましょう！

なつやす はじ 夏休みが始まります

なつやす なが
夏休みは長いので、ついつい つめ もの た
冷たい物を食べすぎたり、
よ
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
みだ
乱さないように気を付けて、げんき けんこう す
元気で健康に過ごしましょう。



せいかつ
生活リズムをくず
さないように！



あさ かなら
朝ごはんは必ず
た
食べましょう！



は
歯みがきをして、
カレンダーにいろ
ぬりましょう。



テレビやゲームは
じかん き
時間を決めてしま
しょう。



ねっちゅうしょうぼう
熱中症予防！

で とき
出かける時は、タ
オル・ぼうし・水筒
すいとう
を忘れずに！



エアコンのあたり
すぎに き
気をつけ
て！ あせ
汗をかくこと
たいせつ
も大切です。

なつ し ぎ 夏の時季に気をつけてほしいこと

ねっちゅうしょう
熱中症



あつ ひ ねっちゅうしょう ちゅう い
暑い日は熱中症に注意。の
どが かわ まえ すいぶん
どが 渴く前に水分をとり、
きゅうけい
こまめに休憩しましょう。

みず じ こ
水の事故



あめ 雨がやんだ後も川は危険
です。あつ かわ きけん
増水した川には近づ
き
かないようにしましょう。

しょくちゅうどく
食中毒



き おん たか なつ さいきん ふ
気温の高い夏は細菌が増え
やすくなります。てあら
手洗いと
しょくひんかんり
食 品管理を徹底しましょう。