

# ほけんだより 7月

令和8年7月17日  
石仏小学校 保健室  
～夏休み号～

いよいよ1学期が終わり、明日から待ちに待った夏休み!

夏休み中、つい夜ふかししたり、朝寝坊をしたりしがちですが、『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して過ごしましょう。

まだまだ熱中症が心配なので、こまめな水分補給を忘れずに。



## なつやすみのしゅくだい (ほけんしつから)

☆なつやすみはみがきカレンダー

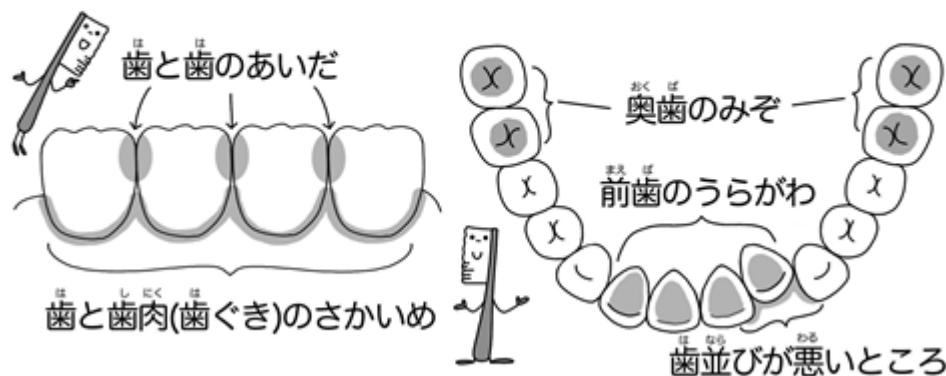
☆よい歯の標語コンクール(3～6年) の2つです。9月1日(火)に出しましょう。

## なつやす ちりょう 夏休みは治療のチャンス!

「むし歯があった」「視力が下がっていた」など、受診勧告書もらったものの忙しくて病院になかなか行けなかったみなさん。夏休みの機会に治して、気持ちよく新学期を迎えられるようにしましょう。病院に行ったら、報告書の提出もあわせてお願いします。

また、裏面に「保護者向け 歯と口の健康便り」を載せました。ぜひ、歯みがきの基本をチェックしてみがき残しやすいところに気をつけて歯みがきしてみてください。

## みがき残しやすいところは、ここだよ!



## 水の中に落ちた時は“ウイテムテ(浮いて待て)!”

先日、着衣水泳を行いました。人は空気を吸うと、体全体の2%だけ水に浮くようにできています。背浮きをすると、顔がその2%になります。顔が水面から出ていれば、鼻や口で呼吸ができますね。しかし足が下になると体がたてになるので、水面から出る2%は頭のてっぺんになり、顔は水面下に沈んでしまいます。これだと呼吸ができず、おぼれてしまいます。この2%を鼻と口にすれば息ができますが、助けを求めて手を上げてしまうと、その手が2%になり、鼻と口は水没してしまいます。



①あわてずに大きく息を吸って、水面にあおむけになる。

\*この時、あごを上げ、力をぬいて空を見るようにすると息がしやすくなります。

②手足は大きく大の字に広げて、水面に浮いたままひたすら救助を待つ。

\*手は水の中に入れておきます。助けてと叫ぶと空気をはくので体が沈みます。

③水に落ちても、無理に服や靴をぬがない。

\*軽い靴は浮き具の代わりになり、服は体温を保つ役目を果たします。

