

保健便り

No.5

R8. 7. 15
西目中学校保健室



歯の健康カード

を全員に配布します



見開きには歯磨き指導を行った 歯科衛生士 **さんからのメッセージが書かれています。
それを参考に受診の計画を立てたり、これからの歯磨きに生かしてみてください。

⇒ 裏の保護者の方からの欄へ一言お願いします。

保護者確認欄にサインか印を押して、7月21日（火）までに学級担任へ提出して下さい
(3年間使用します。大切に扱ってください)

「熱中症」の症状とは？

立ちくらみ・めまい
足がつる

頭痛・吐き気・嘔吐
だるさ など



倒れる・意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない
など

軽症

重症

「熱中症かも」と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、脇の下
足の付け根を冷やす

経口補水液などで
水分を補給



自分で水が飲めない
受け答えがおかしい
意識がない
そんな時は救急車を！

