



たいよう

「心も体も歯も元気」
常盤小学校ほけんだより
令和6年7月1日発行
7月号

7月の保健目標

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう

はじめとした日が続いていますね。これから梅雨があけると本格的に夏がやってきます。気温がさらに高くなり、日差しも強くなります。外で遊んだり、出かけたりする時にはこまめに水分補給をし、休憩しながらにしましょう。天気予報を確認し、WBGT(熱中症指数)にも注意できると良いですね。



もうすぐ夏休み

あつ 暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
をめげして

もうすぐ待ちに待った夏休みですね! 友だちと遊んだり、家族と出かけたりと楽しみがたくさんあると思います。長い夏休み、のんびりしてほしいのですが、生活リズムが乱れると、夏の暑さに負け、体調をくずしやすくなります。睡眠・食事をしっかりと、元気いっぱい夏の休みにしてくださいね。

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を調整しておきましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴る前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

すいぶんほきゅう わす
水分補給も忘れずに!



熱中症ねつ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん かだけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、すいおん たか ねつ
水溫が高いと熱
ちゅうしょう
中症のリスクが。しか
あせ みず なが
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
すいぶん うしな
け水分を失っているか
き
気づきにくいのです。



睡眠中に

ねむ あいだ こき
眠っている間も呼吸から
きはつ ねあせ よそつ
の揮発や寝汗などで予想
いじょう すいぶん うしな
以上に水分を失います。

お風呂で

ねつちゅうしょう
熱中症のなりやすさはおんど
けい よくしつ せんめんじょ しつ け
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
ちようじ かん す ちゅうい ひつよう
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

たいさく きほん
対策の基本はこまめ
すいぶん ほきゅう
な水分補給。
あさお ふ
朝起きたとき、お風
ろ ぜんご うんどう あいま
呂の前後、運動の合間
には、いしき すいぶん
意識して水分を
とりましょう。



保護者様

【 令和6年度第1回太陽の子フォーラムについて 】

6月27日（木）に第1回太陽の子フォーラム（学校保健委員会）を開催しました。学校歯科医鹿島秀夫先生に「8020を目指して」というテーマでご講演をいただいたほか、校内での歯科保健の取組について報告をいたしました。当日の内容につきましては、太陽の子フォーラム日より「のびゆく太陽の子」で報告させていただきます。

【 歯と口の健康週間の取組について 】

6月の歯と口の健康週間の取組にご協力いただきありがとうございました。保護者の皆様のご協力のもと歯みがきテストを実施したほか、全学年歯と口の健康に関する保健指導を実施したり、児童健康委員会が「よい歯の集会」という児童朝会を実施したりしました。これらの取組につきましても「のびゆく太陽の子」にて一部紹介をさせていただきます。

【 定期健康診断について 】

定期健康診断にご協力いただきありがとうございました。疾病通知を受け取った場合には、医療機関を受診の上、受診結果を学校にお知らせください。

【 夏休みの歯みがきカレンダーについて 】

夏休みは、全学年歯みがきカレンダーを実施します。ご協力よろしくお願いします。

提出日 1, 2, 3年生、あおぞら……9月2日（月）

4, 5, 6年生……8月28日（水）

