



＜7月の保健目標＞ 夏バテに気をつけよう

6月中 旬から暑さが本格的になってきました。みなさん、暑さに負けていませんか？熱中症予防のために、水分と塩分補給・こまめな休憩は気を付けていると思いますが、生活習慣を整えることも意識していますか？睡眠を9時間以上とること、朝ご飯をしっかり食べること、日ごろから適度な運動をすることも大切です。保健室では、暑さからくるだるさや頭痛などの来室が増えてきました。水分と塩分補給・休憩・生活習慣を大切に過ごして、暑さに負けない体をつくりましょう。

7月の保健行事

7/10(木) 5年生 林間前臨時内科検診

はみがきカレンダー・歯の染め出しのご協力ありがとうございました。

食べたらすぐに、毎日歯みがきをしましょう。歯の染め出しで見つけた磨き残しを、特に意識してみがきましょう。中学年まではおうちの方の仕上げ磨きのご協力をお願いします。

歯の染め出しの感想

- ・歯のみぞがきれいにみがけていなかったの、きれいにみがきたいです。
- ・1本1本みがいて、みがき残しをなくしたいです。
- ・奥歯に色がついていました。



はみがきカレンダーの感想

- ・これからも時間をかけて、ていねいに歯をみがきたいです。
- ・休みの日には、1日3回みがきたいです。
- ・みがき残しが無いようにかがみを見ながらみがきました。

『歯と口の健康に関する図画・ポスター、標語コンクール』



たくさんの作品が集まりました。描いてくれたみんな、ありがとうございました！
作品は、1階の大広間に展示してあります。



5年生 学童はみがき大会 6月実施

- (1) 歯肉炎について
- (2) 歯垢について
- (3) 歯ブラシ・デンタルフロスの実習

これからは、歯ブラシとフロスの併用で、はみがきをしてもらいたいと思います。歯を大事にしよう！



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



1学期の

保健室来室状況

(6月24日現在)

- 病気や体の不調 **277人**
- 最も多かった病気 **頭痛 79人**
- 体調不良が多かった曜日 **木曜日**

- けが **448人**
- 最も多かったけが **打撲 172人**
- けがが多かった曜日 **木曜日**
- けがが多かった場所 **校庭**

保健室からのお知らせ



○定期健康診断の結果、治療勧告を渡された人は1学期中に治しましょう。治療がまだの人には、7月中旬に再度治療勧告を渡しますので、夏休みが終わったら早めに提出しましょう。