

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
みらい青空学園
No.4
7・8月の保健目標
夏を健康に過ごそう



ながかつゆお
いよよいなつほんばん
長かった梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気を付けることです。休み時間や体育の授業、習い事など暑い日に活動するときには、こまめな水分補給と、無理をしないことが大切です。楽しい夏休みまであと少しです。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

健康診断の結果をお知らせします

4月からはじまった健康診断も6月で全て終了しました。みなさんの結果はどうだったでしょうか？「健康診断の記録」をお配りします。お家の方と記録を見ながら、自分の体の様子をたしかめてみましょう。見付かった病気は早いうちに治して、健康な一年を送ることができるようにしましょう。



※今回配布した健康診断の記録は回収しません。お家で大切に保管してください。

正しく健康診断を受けることができましたか？ふり返ってみましょう。

- ・しずかに、正しく受けることができましたか？（はい・もうすこし）
- ・自分の名前や返事をはっきり言えましたか？（はい・もうすこし）
- ・病気や心配なことが見付かりましたか？○を試してみましょう。

目 鼻 耳 骨 心臓 歯 尿 その他（ ）

～歯科保健指導を行いました～

6月8日、30日に歯科校医の荒井先生を講師にお招きして、3年生、6年生、あさひ学級で歯科保健指導を行いました。3年生は練馬区の歯科衛生士さんによる歯みがき実習、6年生はタブレットを使って2次元マッピング、あさひ学級は染め出しと歯みがき実習を行いました。歯みがきの大切さやみがき残しやすい箇所に気付くとともに、自分の歯みがきの仕方や生活についてふり返る良い機会になったようです。ていねいな歯みがきは意識的に行っていけると良いですね。



裏面もご覧ください→

熱中症に注意

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。

環境

- 気温、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風がないor弱い
- 急に暑くなった日
- 閉めきった室内

からだ

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 下痢や発熱などの体調不良

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の外での活動
- 水分をとっていない

これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、体の中に熱がたまっていき「熱中症」になってしまいます。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

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



のどが渴く前に



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

暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、お腹に何か入れてから登校しましょう！

朝ごはんを食べて
元気にすこそう！

