

ほけんだより 7月



令和8年7月6日 高三小 保健室

もう少しで夏休み！すでに家族や友達と出かける計画などを立てている人もいるかもしれませんが、学校がお休みになると、ついつい気がゆるんでしまいがちですが、生活リズムを崩さないよう、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。暑さが厳しいので、水分をとるなど、熱中症対策も忘れないでくださいね。

7月の保健目標 水分をしっかりととろう

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…！ 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

汗のはたらき

暑いときや緊張したとき、辛い物を食べたときなどにかく汗。なかでも、体温調節をするために汗が最も重要なはたらきをしています。体温が高くなると、皮膚にある汗腺から汗が出てきて、その汗の水分が蒸発するときに熱をうばって体温を下げます。よく「良い汗」といわれているものは、サラサラしていて蒸発しやすいため、効率よく体温を下げてくれます。ところが、汗腺の機能が低下すると、ベタベタして乾きにくい汗になりがちなので、適度な運動や入浴などによって汗腺をきたえることも大切です。

夏休みの歯みがきカレンダーにチャレンジしよう！

今年も、保健委員会で歯みがきカレンダーを作りました。1日に2回以上歯みがきができた日の絵に色をぬりましょう。夏はブクブクうがいでもOKです。9月1日に担任の先生にだしましゅう。ぬれた絵の数によって金・銀・銅賞のシールがもらえます。1つでも多くぬることをめざして、歯みがきの習慣が続くとうれいす。

は ねんせい はなし き 歯がきれいな6年生に話を聞きました！



毎年、歯科健診のときに6年生の中から、歯と口の中がきれいな人を学校歯科医の先生に選んでもらっています。今年は口腔衛生優秀者に1組 奥颯太さん、口腔衛生優良者に1組 齊藤陽汰さん、2組 田中美千留さんが選ばれました。3人に、歯と口の中をきれいにするために気を付けていることを聞いてみました。

- 2本の歯を10秒くらいかけてみがいている。
- 給食後もしっかりみがいている。
- 力を入れすぎないようにみがいている。
- 4〜7分くらいの時間をかけ、丁寧にみがいている。
- 小刻みに歯ブラシを動かしてみがいている。
- 電動ではなく、普通の歯ブラシを使っている。

上手に水分をとろう！

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。

- のどがかわく前に水分をとる（のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
- とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
- 1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする

夏休みの過ごし方

- おしておこう！ 健康診断で見つけた気になるところ。
- めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- りすぎ注意！ ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。
- いぶんをこまめにとろう。汗をかいたら塩分もね。
- ださないで、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう！

～保護者の方へ～

4月から始まった健康診断につきまして、問診票や尿検査の提出等、ご協力いただきありがとうございました。全て終了しましたので、結果の一覧を配付いたします。視力・歯科以外は、異常が疑われる場合のみ「結果のお知らせ」をお渡ししておりますので、ご確認ください。受診しましたら、必ず受診報告書を担任にご提出くださいますよう、お願いいたします。

なお1・4年生の心電図結果につきましては、空欄になっています。9月に配付する「発育のようす」に結果を入れさせていただきますので、ご確認ください。

また、これから本格的に厳しい暑さとなります。水筒は必ず持参させてください。いつでも水分補給ができるよう、学校でも体制を整えておりますので、ご協力よろしくお願ひいたします。