

ほけんだより 7月

令和8年7月17日

上文殊小学校 保健室

いよいよ待ちにまった夏休みですね！4月からここまでよくがんばりましたね。
規則正しい生活にきをつけて、ふだんはできない、いろんなことにチャレンジしてみてください！夏休み明けに一回り成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています！



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい！

ヨコがすごい！

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと 一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！



吸った空気で 肺から体を冷やす

ひとこと 一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい！

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

ひとこと 一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からの アドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



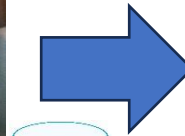
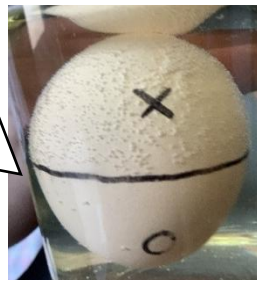
6年生 歯を守るフッ素の実験をしました！



フッ素入り
はみがき粉を使おう！



歯の成分に近い卵の殻を歯に見立てて、卵の半分にフッ素入りのはみがき粉をぬって一晩おき、人気の炭酸飲料につけました。ぬっていないところは、たくさんのあわが出続けていましたが、ぬったところは、あわはほとんど出ていませんでした。



フッ素入りはみがき粉をぬったところ→O
ぬっていないところ→X

表面が溶けてでこぼこになり、皮がめくれました。保健室に見に来てね！

※フッ素入りはみがき粉は、年れいに合った子ども用のものを使いましょう！

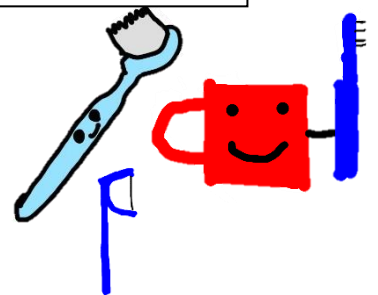


今年のピカリンピック
キャラクター

「歯むキング」
6年 N・Kさん 作

ピカリンピックがんばりました！

身についた習慣は、失うことのない将来の自分への何よりのプレゼントです。今からでもおそくありません。続けていけば習慣になるよ！おじいちゃん、おばあちゃんになっても、みなさんがずっと健康な歯を持ち続けていますように・・・



夏休みも 1日3回
はみがきを毎日つづけようね！



健康診断の受診や再検査や治療、ピカリンピックなど、お忙しい日々の中、いつもたくさんのご協力をありがとうございます。

～ピカリンピックはみがきカレンダーの保護者の方からの言葉の一部を紹介します～

- ◇お休みも意識して1日3回のはみがきをがんばりました。
- ◇自分から進んではみがきをがんばる姿に感心しました。
- ◇夜のはみがきはねむくても、ていねいにしていました。



ぎにはきをつけ



前期保健給食委員会では、メディアコントロールをテーマに活動しています。9月30日（水）の午前中に「メディアが子どもの心や脳の成長に与える影響等」をテーマに、児童、保護者の方々を対象に出前授業を予定しております。講師は、M base 代表 山原 雅美 先生です。詳細は夏休み明けにご案内いたします。かけがえのない子ども時代のメディア以外の時間の大切さや、メディアとの付き合い方について親子で考えてみませんか？ご参加をお待ちしております。