

ほけんだより7月

令和7年7月1日
みぬましようがっこう ほけんしつ
見沼小学校 保健室



なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

7月に入り、これからどんどん暑い日が増えていきますね。汗がたくさん出ますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。気温や湿度が高いと体調が崩れやすくなります。朝ご飯をしっかり食べて、水分補給も心がけましょう。



なつ けん こう こ せ い か く じょう 夏の健康生活 8カ条

1. 夏の暑さになれる！

からだが暑さにならないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



2. 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



4. からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5°C以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



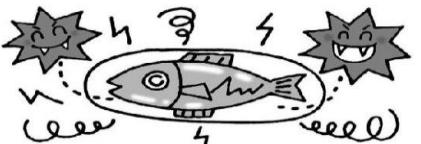
6. しっかりと栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



7. 食中毒に注意する！

しっかりと火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかりと寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。



がつ ほけんぎょうじ 7月の保健行事

ひにち	こうもく 項目
7月4日(金)	しきかくけんさ ねんせいきぼうしゃ 色覚検査 (4年生希望者のみ)

※ 1年生は2学期に行います。日程が決まり次第、またお知らせいたします。

ねんせい しかじゅんかいしどう 5年生 歯科巡回指導がありました！

6月24日(火)さいたま市健康教育課歯科衛生士会の小池田幸子先生が5年生対象に、歯の健康について指導をしてくださいました。自分の歯肉の様子がどんな状態なのかチェックするとともに歯の染め出しも行い、小池田先生から歯磨きのポイントを教わると、真剣な顔で鏡を見ながら歯磨きをしていました。



わたしの歯肉は健康かな？



上の前歯6本に染め出し液を塗って…どうなるかな？



保護者の皆様へ

日頃より、子どもたちの心身の健康の保持増進のためにご協力ご理解いただきありがとうございます。

さて、春の健康診断が全て終了しました。お忙しい中での検診アンケートの記入や提出にご協力いただきありがとうございました。お子さんを通して疾病通知をお渡ししたご家庭もあるかと思います。疾病通知を受け取ったご家庭は速やかにかかりつけの病院で診察を受けていただければと思います。特に歯科のむし歯については、勝手に治ることはなく、進行していくとお子さん自身の生活に関係してくるものです。お忙しいと思いますが、速やかに受診をしていただければと思いますので、よろしくお願ひいたします。