

令和 7 年

7

7月1日(火)

さいたま市立与野南小学校 保健室

# ほけんだより



## 7月の保健目標

## 夏を健康に過ごそう

### 水分補給は

こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、  
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

### 熱中症に気を付けましょう

## 熱中症に気を付けましょう

夏は暑さが厳しくなります。熱中症にかからないように、次のポイントに気を付けましょう。

### こまめな水分補給

こまめに水分を取りましょう。外で遊ぶときや運動をするときは、特に気を付けてください。

室内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を取りましょう。

### 帽子をかぶる

日差しから身を守るために、外で遊ぶときや登下校の際は帽子をかぶりましょう。

### 規則正しい生活

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ規則正しい生活を送りましょう。

## 熱中症の症状

「熱中症」とは、強い日差しを受けるなどして体温が上がり、体にいろいろな異常が起こることを熱中症と言います。

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

### 熱中症が疑われるときは

- 涼しい場所へ避難
- 服をゆるめる
- 体を冷やす



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

# 5・6月のふりがえり



## 歯科健診が終わりました

### 学校歯科医の先生からのコメント

低学年の児童については、奥歯の裏側を磨き残していることが多く見受けられます。特に仕上げ磨きを行うことで、より効果的に歯を守ることができますので、ぜひ御家庭でもお手伝いをお願いいたします。高学年の児童は、全体的にむし歯が少ない状態ですが、過去のブラッシング不足が影響し、歯垢が歯石に変わっているケースが見られます。今後も定期的なブラッシングを心掛け、健康な歯を維持できるようにしましょう。



## 歯と口の健康週間

### ポスターや標語の取り組み

本校では、2年生が歯・口の健康に関する図画・ポスターの作成に取り組み、廊下に掲示をしました。

また、4年生は歯・口の健康を呼びかける標語を作成しました。



## 児童保健委員会

### せいけつセット点検をしました

この点検は「ハンカチ・ティッシュ・歯ブラシ」の3つがそろっているかのチェックです。この3つは、みなさんが毎日健康に過ごすために大切な持ち物です。いつも清潔な状態で使えるよう、毎日準備をしましょう。



## 保護者の方へ

1学期の間、学校保健への御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。また、水泳学習に関わる疾病の疑いのお知らせにつきましては、お忙しい中、受診していただき、ありがとうございました。

今年度の健康診断は全て終了いたしました。結果につきましては以下の通りです。

○歯科健診 該当者に配布済みです。

・結果のお知らせ（ピンク）…歯と口の健康を保つために医療機関への相談が必要です。

早めに受診をお願いします。

・結果のお知らせ（水色）…留意事項を読み、御家庭での定期的な観察をお願いします。

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった場合は、お子さんを通して「お知らせ」を渡しています。受診や治療は順調に進んでいるでしょうか。まだ医療機関を受診してない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用し、受診や治療をお願いします。

2学期は10・11月に発育測定と秋の歯科健診を行います。2学期もよろしくお願いします。