

ほけんだより 7月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和8年7月1日（水）

なが つゆ お 長い梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。あつ ひ つつ 暑い日が続くと、からだ はだるい、しょくよく で 食欲も出ない、なかなかねむ れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活 しゅうかん みだ なつ 習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。はや お あさ 早く起きる、朝ごはんを かなら た 必ず食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活 せいかつ ととの を整えていきましょう。

こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



ねっちゅうしょう えんてんか おくがい 熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、しつど たか しつないない 湿度の高い室内や風通しの悪い場所でもはっしょう 発症することがあります。「あれ？おかしいな」と思ったら、おも つぎ こうどう がまんせずに次の行動をとみましょう。

ねっちゅうしょう 「熱中症かな？」とおも と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



こ 木かげや、エアコンのきいた 部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきのした ふと けっかん わきの下など太い血管がある ところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分 と塩分をおぎなひましょう。

じょうず すいぶん かた 上手な水分のとり方のポイント

① のどがかわくまえ の 飲む



② そとあそ ぜんご の 外遊びの前後に飲む



③ あさ 朝ごはんてすいぶん 水分をとる



すいぶんほきゅう 水分補給は こまめに 少しずつ



いちど 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！

×「スポーツドリンクを飲んでいれば安心」
→スポーツドリンクは塩分や糖分が多く、
にちじょう すいぶんほきゅう てき 日常の水分補給には適さないこともあります。
あせ ときいきい 汗をたくさんかいた時以外は、みず むぎちゃ・
ノンカフェイン飲料がおすすめです。



なが なつやす 長い夏休みは 元気になるチャンスです！

ちりょう じゅしん 治療・受診をすませよう

けんこうしんだん み びょうき いじょう じかん やす けんさ じゅしん
健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診しましょう。



しょくせいかつ 食生活をチェックしよう

いちにち げん あさ なつ よぼう さんしょく
一日のエネルギー源「朝ごはん」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、
えいよう た あま か し つめ
栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



すこ はや お 少しずつでも、早く寝よう

いきなりはむずかしくても、きょう きのう すこ あす
いきなりはむずかしくても、今日は昨日より少し早く、明日はさらに
はや やす ちゅう すこ はやね つつ まいにち はやお
早く…。休み中も、少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげましょう。



し か けんしん お がっこう し か い
歯科健診が終わりました。学校歯科医からのコメントです。



<低学年の児童>

まえば は は おくば
前歯のうらや歯と歯のすきま、奥歯のうらにブラーク（歯こう）がたまりやすい様子が見られました。また、
むし歯が進行し、歯の根だけが残った状態（残根）になっている児童もいたため、「お知らせ」が渡った児童
は、はや じゅしん
は、早めの受診をおすすめします。えいきゅうし は じ き は なら うえいよう で ひこう
永久歯への生えかわりの時期は、歯並びに影響が出やすいため、日頃の
仕上げみがきや定期的な歯科受診が大切です。

<高学年の児童>

ぜんたい し は じょうたい てい
全体として歯こうや歯ぐきの状態がひどく悪いことはなく、よく手入れができています。
いっぽう し しせき ふちやく じょう み とうく じょうげ まえば よこ
一方で、歯こうや歯石が付着している児童も見られました。特に上下の前歯は汚れが付き
やすいので、いっぽん いっぽん こころ
一本一本でいねいにみがくことを心がけましょう。



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。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「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。最終的には異常がない場合もありま
すが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期
に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。病院での記入が終わりましたら、
学校に提出してください。

健康診断の結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、いつ
でも御相談ください。

2学期は発育測定と秋の歯科健診を予定しています。2学期もよろしくお願いいたします。