

ほけんだより 7月



令和7年6月30日

吉岡小学校 ほけんしつ

～7月の保健目標～

「夏を健康に過ごそう」

6月中はなれないあつさから、頭が痛いなど体調不良で保健室に来る人が多くいました。これからさらにあつさがきびしくなります。熱中症は自分たちの行動で予防することができます。夏休みまでもう少し。あつい夏も元気に過ごしましょう！

あつい日、からだの中はどうなっている？



しかし、ずっとあつい場所にいたり、水分をとらずにいると…

からだの水分がなくなってしまう汗がかけない。
どんどんからだに熱がたまってしまふ。
からだのミネラル・塩分が出て、体内のバランスがくずれる。
熱中症に！



だからこそ水分ほきゅうが大切！

◆ふだんは…

のどがかわく前に水やお茶をこまめにとろう！
1日6～8回、コップ1杯ずつのむといいですよ。
(起きてから・休み時間ごと・ごはんを食べるとき・おふろの前後・ねる前など…)

◆運動するとき・たくさん汗をかいいたときは…

15分～30分ごとにスポーツドリンクをとろう！

のみものは糖分がたくさん
ふくまれているものもあります。
ジュースなどのあまいのみものは
のみすぎないように、
上手に水分ほきゅうをしましょう。



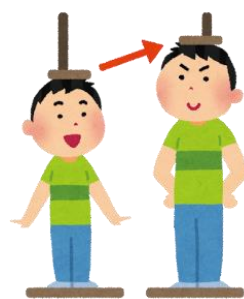
保護者の方へ

【健康の記録について】

健康の記録をお渡しいたします。ぜひご家庭でお子さまの成長や健康状態など、自身の健康について振り返る機会を持っていただけたらと思います。各健康診断や検査の結果、治療や相談の必要なお子さまは、それぞれ個別に通知書をお渡ししていますので、専門医への受診をおすすめします。

健康の記録は、結果を確認されましたら、該当学年の保護者欄(1学期)に押印いただき、**7月4日(金)までに**担任までご提出ください。

※心電図検査(1年生)、脊柱そくわん症検査(5年生)の項目については結果がまだ出ておりませんので、空欄となっております。結果がわかりましたら、異常が疑われるお子さまへお知らせいたします。



【むし歯予防に関する作品募集について】(印旛郡市歯科医師会、印旛保健所、千葉県教育庁北総教育事務所主催)

今年度もむし歯予防に関する作品を募集します。夏休み等を利用し取り組んでいただけたらと思います。

応募される場合は、**9月1日(月)までに学級担任へ作品を提出してください。**ご不明点は、学級担任または養護教諭にお問い合わせください。

作品の種類	対象学年	注 意 事 項
図画	1～3年生	四つ切り画用紙を使用。 <u>文字は入れない。</u>
作文	1～3年生	原稿用紙2枚以内。
ポスター	4～6年生	四つ切り画用紙を使用。文字を入れる場合は、「むし歯」「むしば」とし、「虫」は必ずひらがなを使う。
標語	4～6年生	未発表のものに限る。
書写	6年生	半紙を使用。作品に学年が書かれてあってもなくても可。 文字は2～4文字以内で自由。「健康な歯」「健歯」「美しい歯」など。



