



7月

令和8年7月3日
穴水町立向洋小学校
No.7 保健室
長子配付

いよいよ夏本番です。暑さや疲れで体の抵抗力は弱ってきます。そんな時は『ぐっすり眠ること！』です。そして普段から生活リズムをくずさず『睡眠・食事・水分』を心がけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



※保冷材で冷やす。
※必要に応じて薬を使う。
※かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○

7月の保健目標

夏を健康にすごそう

☆規則正しい生活しよう
(早寝・早起き・朝ごはん)

～お知らせ～



☆暑さが厳しくなり、熱中症や体調不良が心配されます。健康管理のために、ご家庭より水筒の持参をお願いします。

☆学校では、活動時に塩分タブレットを補給することがあります。

もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！ ……………

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。

❖ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります





健康委員会といっしょに歯みがき!

健康委員会の児童が1年生と一緒に歯みがきを行い、正しい歯みがき方のポイントを教える交流活動をしました。やさしく教えてもらいながら、1年生も楽しく上手にみがくことができました。お家でもぜひ、今回習ったポイントを意識して歯みがきをしてみてくださいね。



いつの間にか2年生も一緒に!



奥歯はななめに入れるよ



えんぴつもちにすると
力が入らないよ

歯みがきのポイント

① 歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように

② 歯にピタッと
あてる



歯と歯ぐきの境目に、
歯ブラシをピタッとあてましょう。

③ ストローク



1~2本ずつ、小さく動かして
みがきましょう。

④ やさしい力で、
シャカシャカ、
ちょちょちょちょ
みがきで



力を入れすぎず、やさしく
みがきましょう。

健康委員会～

◇しっかり話を聞いてみがいてくれました。
◇歯みがきのポイントを、自分も気を付けたいです。
◇はみがき、うがいも上手にできていました。



小さく動かすよ



歯のみぞもみがくよ

～1年生～

◇もちかたをおしえてもらったよ。
◇ちゃんとはみがきできた。
◇またいっしょにみがきたいな・・・
◇きれいにみがけたよ。
◇いっしょにみがけてうれしかった。

夏の三大感染症

さんだいかんせんしょう

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!