

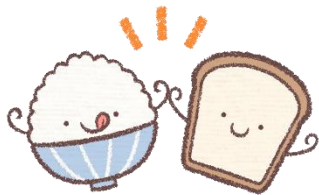
ほけんだより 7月

稲沢市立長岡小学校
令和8年7月1日



なつ はやね はや お あさ 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

7月の保健目標は「夏を健康に過ごそう」です。暑いというだけでも体は疲れてしまいます。疲れを取るためには、睡眠時間をしっかりと取ることが大切です。意識して早めに寝ると、朝はすっきり起きることができます。



また、朝ご飯も欠かせません。朝ご飯を食べなかったり、お菓子で済ませたりしていると、途中でエネルギー切れになって体調が悪くなってしまうかもしれません。朝はエネルギーのもとになる「ごはん」や「パン」を食べましょう。



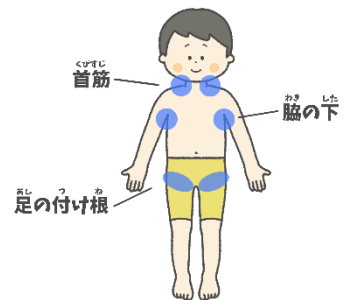
なつ けんこう 夏の健康○×クイズ！

- 1 体を冷やすには、首やわきの下、足の付け根を冷やすとよい
- 2 部屋の中でも熱中症になる
- 3 のどがかわいてからお茶を飲む



こた 答え

- 1 正解は○・・・ 体を冷やすには、太い血管が通っている首やわきの下、足の付け根を冷やすとよいです。
- 2 正解は○・・・ 外だけでなく、部屋の中でも熱中症になります。特に体育館などで運動する時にはこまめにお茶を飲み、体調が悪くなったら休憩するようにしましょう。
- 3 正解は×・・・ のどがかわいた時には体の水分の2%が失われています。のどがかわいたと思う前にお茶を飲みましょう。



水の事故を防ごう

毎年夏には、海や川、プールでの水難事故が発生しています。暑い日の水遊びはとても気持ちよく、夏休みに遊びに行く人も多いと思います。安全に楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- 準備体操をしてから遊ぶ
- 水の中や近くでふざけない
- 15分おき位に休憩をしてお茶を飲む



プールでは、さらにココにも気をつけて

- ★ 施設のルールや係員さんの指示を守る
- ★ 他に遊びに来ている人の迷惑にならないように遊ぶ



海や川では、さらにココにも気をつけて

- 子どもだけで遊びに行かない
- お家の人から離れすぎない
- 必要に応じてライフジャケットを着用する



保護者の方へ

6月に、各学級で歯磨き指導を行いました。夏休みには、歯の染め出しを課題として出す予定です。保護者の方もぜひお子様の歯磨きの様子や染め出しの結果をご覧ください、ご家庭での歯磨きの際に役立てていただければと思います。また、保護者の方からのメッセージ欄がありますので、お子さんの励みになるコメントをいただけますと幸いです。よろしくお願いします。

あと少しで夏休みになります。6月11日に行われた学校保健委員会では、未処置歯のある子の割合が稲沢市の全体より高くなっていることが確認されました。健康診断結果から受診の勧めがあったお子さんに関しましては、夏休みに受診していただければと思います。結果の用紙を無くされた場合は、学校までご連絡ください。

