



さいたま市立河合小学校  
保健室  
令和7年7月1日(火)

梅雨が明けたら、本格的な夏がやってきます。急に暑くなると、体調不良を訴える子どもが増えてきます。こまめな水分補給と食事、睡眠などの規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

さて、いよいよ待ちに待った夏休みが近づいてきました。自分の時間が増える夏休みは、生活習慣が乱れがちです。2学期がスムーズに始められるよう、学校がある日と変わらぬリズムで夏休みを過ごしましょう。

## 7月保健目標

## 熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう き

熱中症に気をつけて！



暑い時に長時間運動をしたり、風通しの悪いムシムシとした場所にいたりすると、体の中の水分がなくなり汗が出にくくなったり、体温の調整がうまくできなくなったりします。すると体には、様々な症状が現れます。さらに、重症化すると、救急車で運ばれたり、命にも関わる怖い病気とされています。

| 重症度           | I 度                                                                                          | II 度                                                                                  | III 度                                                                                       |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| しょうじょう<br>症 状 | <ul style="list-style-type: none"><li>大量の汗</li><li>めまい</li><li>立ちくらみ</li><li>こむらがり</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ガンガンする頭痛</li><li>吐き気、嘔吐</li><li>体がだるい</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>意識がない</li><li>呼びかけても反応がおかしい</li><li>体が高温になる</li></ul> |
|               |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |

まずは  
よぼう たいせつ  
予防が大切！

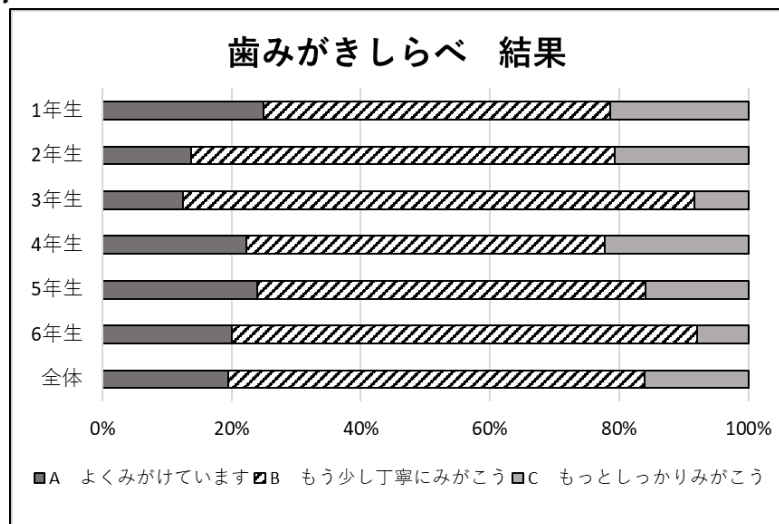


こまめに  
すいぶんほきゅう  
水分補給



こまめに  
きゅう けい  
休憩

# 6月7日～9日に実施した **は 歯みがきしらべ** **しゅうけいけつ か 集計結果**



河合小全体で「よくみがけています」が約19%でした。5人に1人しかよくみがけていなかったことになります。歯みがきしらべで、赤くなったところ（みがき残しがあったところ）を意識して、一本一本丁寧にみがいていきましょう。そして、健康な歯を保ちましょう。



## 7・8・9月の保健行事・お知らせ

7月19日（土）～8月26日（火）

夏休み歯みがきカレンダー

提出日：8月27日（水）



9月 1日（月） 発育測定 1時間目：5、6年生 2時間目：3、4年生

9月 2日（火） 発育測定 1時間目：1、2年生 2時間目：すまいる学級

9月11日（木） 歯科健診 全学年



## 保護者の皆様へ

### 歯と口の健康に関する取り組み実施報告



←3年生で「8020歯の健康教室」を実施しました。正しい歯ブラシの持ち方やみがき方を学習し、最後に全員で歯みがき体操に合わせて実践しました。



←6年生で「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。歯と歯の間は、みがき残しが多く、デンタルフロスが効果的であることを学びました。



←歯科健診の結果、むし歯や歯垢が認められた児童に対して、少人数歯科保健指導を実施しました。

↑標語とポスターを作成し、校内の廊下に掲示しました。標語については、全員で取り組み、歯と口の健康について考えました。

### 定期健康診断の結果のお知らせについて

今年度も、定期健康診断を無事に終わることができました。「結果のお知らせ」が手元にあり、医療機関への受診が済んでいない方は、夏季休業期間中を利用し、受診をお願いします。受診後は「結果のお知らせ」を担任まで御提出ください。

2学期も引き続き、よろしくお願いいたします。

