

ほけんだより7月

令和7年7月1日
穂高南小学校 保健室
家庭数配付
お子様と一緒に読みく
ださい

夏休みまで残り3週間になりました。日中は暑い日が増えたため、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をし、規則正しい生活を心がけていきましょう。

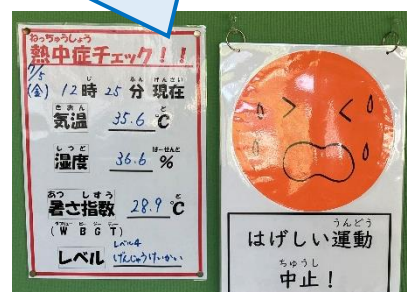


～熱中症に注意しよう～

穂高南小では、「暑さ指数(WBGT)」を活用し、外や体育館、講堂の暑さ指数を計測しています。暑さ指数に応じた「顔色マーク」を保健室前に掲示したり、放送で呼びかけたりして暑さへの注意喚起をしています。今後、暑さ指数が31℃以上になった時には、外遊びや体育を中止します。

引き続き、水筒の持参など熱中症対策にご協力をお願いします。

顔の色・表情で暑さへの注意喚起をしています。



熱中症予防に / 手のひら冷やし



熱中症予防の1つが、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はたら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おさえられるのです。

～保健室へ来た人はどれくらい？(4月～6月)～ ※6月25日時点

★けがをして来た人は？…903人

- 第1位…打撲 309人
- 第2位…擦り傷 217人
- 第3位…目のかゆみ 62人

春は花粉が
つらいですね

★具合が悪くなって来た人は？…359人

- 第1位…頭が痛い 98人
- 第2位…おなかが痛い 85人
- 第3位…気持ちが悪い 84人

★けがや体調不良以外で来た人は…148人

「話したい」「聞いてほしいことがある」
「ひとりで静かに過ごしたい」など





～保護者の方へ 春の健康診断結果について～

7月1日（火）に「健康の記録（1年生）」「健康ファイル（2～6年生）」を配布します。今年度4月の健康診断結果を、お子様と一緒にご確認ください。ご確認くださいましたら、該当学年の欄に保護者の方の印またはサインをお願いいたします。

回収日は7月11日（金）です。期日までに学級担任までご提出いただきますよう、ご協力をお願いします。

～歯科指導を行いました～

6月25日（水）に1・2・3年生、26日（木）に4・5・6年生の歯科指導を行いました。3名の歯科衛生士さんが来校し、各学年の発達段階に合わせて、むし歯や歯周病の仕組みや、歯みがきの大切さについて教えていただきました。



1・2年生 「永久歯の大切さとむし歯予防」
生えたばかりの6歳臼歯はむし歯になりやすい！
背がひくいから、歯ぶらしがとどきにくいんだ…

みんなの口の中はどうか？
歯こうが残っていないか、染め出しをしてチェックしよう！

3・4年生 「歯の形とはたらき」
食べ物をハサミのようにかみ切る歯、包丁のように引きさく歯、臼のようにすりつぶす歯…
歯にはいろいろな役割があるんだよ。

（顕微鏡で拡大した動画を見ながら）口の中にこんなにたくさんばいきんがいたら、みんなどうか？



5・6年生 「歯周病とその予防」
歯肉炎になった歯ぐきは、赤くて、血が出やすく、ブヨブヨしているよ。みんなの歯ぐきはどうか？

小学生でも歯肉炎になることがあるけれど、歯肉炎は歯みがきでなおすことができるんだ！