



ほけんだより 7月号



宇都宮市立泉が丘小学校

令和7年7月1日

No.4

7月に入りました。朝から気温が高く、熱中症が心配になる日が続いていますね。暑さに負けない体をつくるためには、「バランスのよい食事」と「十分な睡眠」が大切です。また、「こまめな水分補給」や「衣服の工夫」などもあわせて熱中症を予防していきましょう。

【今月の保健目標】

からだを清潔にしよう！

うがい・手洗いをしよう

歯をみがこう

下着を身につけよう

つめを短く切ろう

お風呂に入ろう



“あせをかく力”をつけよう



あせには熱中症を予防する効果があります。

“あせをかく力”をつけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

★“あせ”には体温調節をする役割があるよ！★

体温が上がると
皮膚の表面から
あせが出る



あせが体の熱をうばって
空気中で蒸発する

体温が上がり続けないように
調節する

★“あせをかく力”をつけるにはどうするの？★



運動をしよう

短い時間であせが少し出るくらいの
軽めの運動を続けていきましょう。運動
することに慣れてきたら、時間を長くし
てみましょう。運動するときは、動きや
すくて風通しがよく、あせが蒸発しや
すいものを着ましょう。



水分補給をしよう

運動をしてあせをかくと、体の中の
水分が失われるため、水や麦茶などで
水分補給をしましょう。また、あせには
塩分も含まれているので、こまめな水分
補給とともに、しっかり3食食べて
塩分も補給しましょう。

★“あせをかく力”が弱くなってしまう？！★

すずしくて快適な部屋でごろごろして過ごしていると、あせはかきません。
すると、あせをかく力が弱まって体温調節しづらい体になってしまいます。
そのため、熱中症になりやすい可能性が大きくなってしまいます。



熱中症を予防するためにも、あせをかく力を少しずつ育てていきましょう。

な つやすみ ちゅう ちりょう お 中に治療を終わらせよう



つ めたいものはほどほどにしよう



なつやす 夏休みがやってきます

けがや病氣なく、充 実した夏休みになるといいですね。

や りすぎないように注意しよう



す いみんと運動と食事健康な体をつくろう



み ずの事故に気をつけよう



おうちの方へ

健康診断がすべて終了しました

今年度の健康診断がすべて終了しました。保護者の皆様には、検体や書類の提出など、ご協力いただきありがとうございました。夏休み前に健康診断の結果を配付いたします。ご家庭でお子さまと一緒にご確認ください、保管をお願いいたします。

また、治療や受診が必要な場合は通知を配付しています。まだ治療や受診が済んでいない場合は、夏休みのお時間のあるときに病院へ受診していただきますようお願いいたします。受診されましたら、「結果のお知らせ」を病院で記入していただき、学校へ提出してください。

3年生 歯の健康教室を実施しました

6月12日（木）に3年生を対象に歯の健康教室を実施しました。2校時に歯の染め出しと歯科衛生士によるブラッシング指導、3校時にむし歯についてのDVDの視聴と学校歯科医の中川英男先生に歯を守ることの大切さについて講話をいただきました。

児童の感想から、「歯の染め出しでみがき残しやすいところがわかってよかった。」「食べものを歯でよくかむことの大切さがわかった。」「自分の歯みがきをふりかえってしっかりみがけるようにがんばりたい。」など、歯の健康について関心の高まりを感じられる様子が多くみられました。



歯ブラシは
えんぴつ持ちで持って
みがいてみよう！



どこの歯が
染まっているかな？



鏡を見ながら
みがいて…
シャカシャカッ



歯は一生もの！
子どものときから
よくみがこう