



ほけんだより 7月号



あつ せつ 暑い夏がやってきました。暑い夏をのりにえましょう！！

海道小 保健室 令和7年. 7月



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状



はきけがする めまいがする

ねつがで 熱が出ることもある むねがドキドキする



7月の保健目標

あつさにまけない体をつくらう



ガマンしないでエアコンをつけよう

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには

よくねる なん た 何でも食べる すいぶん 水分をとる

あつ なつ げんき 暑い夏を元気ですごすために

♥よい生活習慣ですごそう。早寝早起き・朝ごはん

えいよう 栄養 す 好ききらいをしない。朝・昼・夜の食事をきちんと食べる。

えいよう 栄養のバランスがくずれると、なつ バテをします。

すいみん 早寝・早起きで生活のリズムを整え、十分なすいみんをとろう。



マスクについての注意点

これからのむし暑い季節、熱中症予防のため、登校するとき、外遊びや体育の授業では、マスクをはずしましょう。

まさかに要注意！ ねっちゅうしょう 熱中症のおとしあな

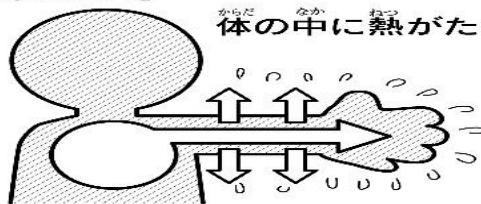
△ 部屋の中でも起こります！ △ 夜でも起こります！ △ 白かけでも起こります！



あき 秋まで注意！ なつ 夏のつかれが出やすい、天気によっては真夏の気温になります。

体温を調節するしくみ

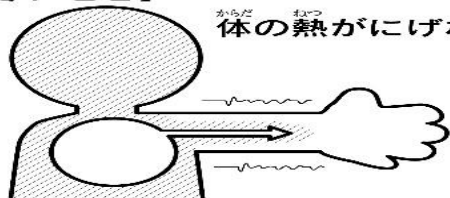
【暑いとき】



からだ 体の中に熱がたまらないように、外ににがそうとします

- ・血管が広がり、体の中をたくさんの血が流れる。
- ・あせがでる。
- ・からだの表面の温度が上がる。

【寒いとき】



からだ 体の熱がにげないように熱をためたり、作ったりします

- ・血管は細くなって血液の流れが少なくなる。
- ・とりはだがたって熱をにがさないようにする。
- ・ふるえて熱を作ろうとする。
- ・体の表面の温度はあまり上がらない。

は ぐ と ぐ の 特 集 「かむこと編」 よくかむ習慣を身につけましょう

かむ3か 条

かむ (ぐへんに歯と書きます)

- ① ひとくち30回を目 標にかむ ② 左右の奥歯でバランスよくかむ ③ 飲みもので流しこまない



- ① ひとくち30回以上かむ。よくかむと言ってもひとくち何回かんだらいいのでしょうか？

ひとくち30回を目 標にかむようにしましょう。

- ② 左右両 方の歯でかむ

よくかむことで表 情 筋も豊かになるので、左右両 方の奥歯でバランスよくかむことが大切です。

- ③ 食べ物飲み物で流しこまない

食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流しこまないようにしましょう。よくかむと食べ物が細くなり、唾液も出やすくなるので、飲みこみやすくなります。カレーは飲み物ではありません！！

家族みんなで取り組んでみよう! 「かみかみ体操」

子供のうちからよくかんで元気な口を育てることは、おいしく食べたり、笑った



りす

るのにとっても大切です。

また、大人も気がつかないうちに口元の機能はおとろえてしまいがちなので、口の元気を保つことはとても重要 ですよ。そこでおすすめなのが、口まわりの筋肉をきたえて元気に保つ「かみかみ体操」、家族みんなでやってみてください。

<かみかみ体操>

口を閉じて上・下・左・右に空気を入れて順 番にふくらませる。すばやく10回ふくらませる。



※かむ 力のアップはイキイキした生活につながります。よくかむことによって、脳を活性化させる、胃腸が元気になる、肥満予防になる、ストレスを解消するなどたくさんのメリットがあり、よりよい生活につながります！

健康診断が終了しました

し か あおき たかしせんせい
歯科 青木 孝先生より



1日3回 みがきましょう。

みがきかたのコツは、歯ブラシを小さくたてみがきをすることです。ちょちょこみがくといいいです。

大きく口をあけると、ほっぺと歯のすきまがなくなりみがきづらくなるので、ほっぺを少しゆるめると、歯ブラシがおくまで入ります。歯ブラシはエンピツでOをそめるみたいに、エンピツでぬりつぶすように、歯ブラシを動かしてみがいてください。