

# ほけんだより



小川小中学校  
令和7年 7月  
文責:土井千波

1学期も残り3週間となりました。体育大会や修学旅行など行事もたくさんありましたが、印象に残った出来事がありましたか？私は修学旅行の時に伏見稲荷大社でおみくじを引きました。結果は「凶のち吉」。30通り中、下から2番目でした(笑)。だけど捉え方は自分次第です！最後は吉になるように頑張ります🔥



さて、今年の7~9月は、平年よりも平均気温が高くなる予想がでています(ウェザーニュース)。夏休みも熱中症対策をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。健康診断で病院受診を勧められた人は、夏休みを利用して治療を進めましょう。

## は し どう おこな 歯みがき指導を行いました！

### ☆学年ごとのポイント☆

#### 【小学2年生】

歯の王さま(6歳臼歯)を大切に磨こう！  
みがき残しの多いところ(奥歯の溝や歯と歯ぐきの間)を特に気をつけて磨こう。



#### 【小学3・4年生】

永久歯と乳歯が混じった歯みがきが難しい時期。自分の歯並びに合ったみがき方で工夫して磨こう。



#### 【小学5・6年生】

どんなに丁寧に歯みがきをしても、歯ブラシで歯の汚れは6割しか取れない！フロスも使って歯肉炎を予防しよう。

#### 【中学2・3年生】

大人と同じ歯列が生えそろう時期。中・高生は歯の将来を左右する時ともいわれています。ずっと自分の歯で好きなものを食べ続けられるように、これからも歯を大切にしてくださいね。

### ☆歯みがきやフロスの練習をがんばりました☆



ほけんもくひょう  
7月の保健目標

- ①「夏を元気に過ごそう。」
- ②「病気の治療をしよう。」



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

～2%



「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



覚えておこう 脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

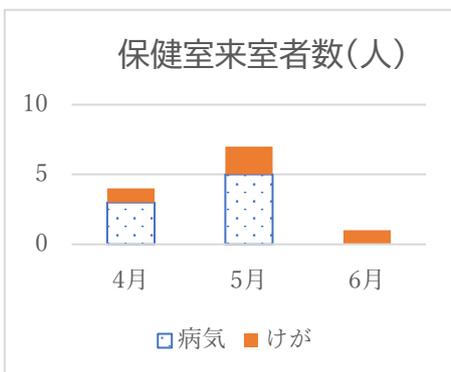
脱水症の症状

軽度	のどが渴き 強い渴き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

脱水症のチェックは誰でも簡単にできるのでぜひやってみてくださいね! どちらも3秒以内に戻らなければ脱水症の可能性大です!!

〈1学期の保健室のようす〉



1学期は元気に過ごせましたか? 4月の後半に発熱やのどの痛みでの欠席が多く心配しましたが、マスクを付けるなど自分で判断して行動できていましたね! 夏休みも寝る時間や起きる時間、勉強する時間、ゲームをする時間などを自分でしっかり考えながら、過ごしてほしいと思います。

【発育測定、視力検査のお知らせ】

- ・日時…8/25(月) 内容…身長と体重、視力検査
- ・服装…中学生は制服(制服の重さは引きます)  
小学生は私服(Tシャツとズボン等)