

ほけんだよ！



令和8年6月
泉小学校 保健室
No.3

あつ 暑さにまけないからだをつくろう！

5月とは思えない暑さの中で、一生懸命、運動会の練習を頑張りましたね。これからもっと暑くなります。「たかが暑さ、されど暑さ」です！自分の大切な「いのち」を守るために、自分にできる暑さ対策をしていきましょう。



まいにち やくそく ～毎日の約束～



かならず あさ た 必ず朝ごはんを食べよう！

…何も食べずに学校へ来ることがないようにしましょう。朝ごはんでは水分・塩分補給をすることが大切です！

すいとう わす も 水筒を忘れずに持ってこよう！

…朝、登校するだけで汗をかきます。体育や外での活動もあるため、多めに水分を持ってきましょう。

ぼうし 帽子をかぶろう！

…頭に陽射しがあたると、体温も上がります。帽子をかぶることで、目も守ることができます。

じ ね 21時までには寝よう！

…太陽を浴びるだけで体はどっと疲れます。また、睡眠不足は熱中症の原因にもなります。早寝・早起きを心がけましょう。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策として



これからどんどん暑くなります。熱中症対策として以下のものを学校に持ってきても良いです。

① 日傘

すでに、登下校の時にさしている人もいます。強い陽射しから身を守るためにも、必ず帽子をかぶり、日傘もさしてくると良いですね。

② ネッククーラー・保冷剤

身体を冷やすための保冷剤や、ネッククーラーも、使用して良いです。

③ スポーツドリンク

たくさんの汗をかく場合は、塩分補給も大切です。ただし、糖分も多く入っているため、ペットボトル症候群やむし歯のリスクもあります。おうちの人と相談して持ってきましょう。

※すべてに名前を書きましょう。

※ネッククーラーは登下校の時だけ使用します。休憩中や授業中は使いません。



めざせ！むしばゼロ！！！！

むしばの数
ほん
105本

歯垢が付いている人数
にん
49人

歯肉炎の人数
にん
26人

★治療のすすめをもらった人は、早めに受診しましょう。定期的に通院している人は、おうちの人に書いてもらっても良いです。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

