



ほけんだより



2025年(令和7年) 7月
NO.4
福山市立熊野小学校
保健室



少しずつ暑さに慣らしていきましょう

梅雨が明け、夏本番です。梅雨明けなど、急に暑くなった時は、運動を軽くして、暑さに慣れるまでの1週間くらいは、休けいを多くとりながら、軽い短時間の運動から、少しずつ運動の強さや量を増やしていくといいそうです。風邪をひいている時などは、無理をしないでくださいね。

7月の
ほけん目標

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

次の3つと、もう一つ、栄養不足(朝食ぬき)にも気をつけよう!

ねっちゅうしょう
熱中症の原因は
3つの不足!

すいみん ぶそく
睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すいぶん ぶそく
水分不足

夏はたくさん汗をかからず、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うんどう ぶそく
運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



6月 歯・口の健康について ミニ保健を行いました

感想を紹介します

■「歯の王さまをまもろう!」

(1ねんせい)

はのおうさまへ

ちゃんと(歯ブラシが)

とどくようにみがきます。



■「歯によい飲み方を知ろう!」

(6年生)

1日にとって良いさとうの量

小学生(高学年)
20~25g



5gのふくろで
5本まで

・(1日にとってもよい砂糖の量が)自分、それ以上飲んでいるかもしれないと思った。

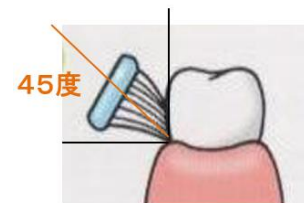
■「しこうについて考えよう! (むし歯予防) (2・3年生)



外側 かみ合う面 内側

・しこうをつけないために、すきま(はとはの間)をしっかりとみがこうと思いました。(2年生)
・わたしは、はみがきで おくばをきれいにします。(3年生)

■「しこうについて考えよう! (歯肉炎予防) (4・5年生)



・軽い歯肉炎は、はみがきで治せると知って、はみがきは、大切だと分かった。(4年生)
・もし歯肉炎になったら、すぐにはみがきをして、治そうと思う。(5年生)



おうちの方へ

■『健康の記録(カード)』の配布・回収について

- ・7月上旬頃、全ての健康診断の結果と、6月の体重測定の結果をお知らせします。みていただいた後、サインをして、返却してください。
- ・受診が必要なものがある場合は、夏休みを利用して、早めにみてもらっておいってください。

■お家を出る前の「朝の健康観察」をお願いします。

暑い日が続いています。一日元気に学校生活を送ることができかどうか、確認をお願いします。

