

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日
川口市立原町小学校 保健室



雨で涼しかったり蒸し暑かったりした6月は、体調を崩した人が多かったようです。これからは、熱中症に気を付けたい時期で、強い日差し・高い気温・高い湿度の時は、特に注意です。規則正しい生活をするのが1番の予防法になりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気よく夏を迎えましょう！



保健行事	日程・実施学年	備考
体重測定	5日(水) 1・2年 6日(木) 3・4年 7日(金) 5・6年 なかよし	*測定のみがたげにならない、かみがたにしましょう。 *体育着を忘れずにもってきましょう。
学校保健委員会	12日(水) 【参加児童】 5・6年生 保健委員会	15:00～「すいみんとストレス」をテーマに第1回学校保健委員会を開催します。たくさんのご参加お待ちしております。

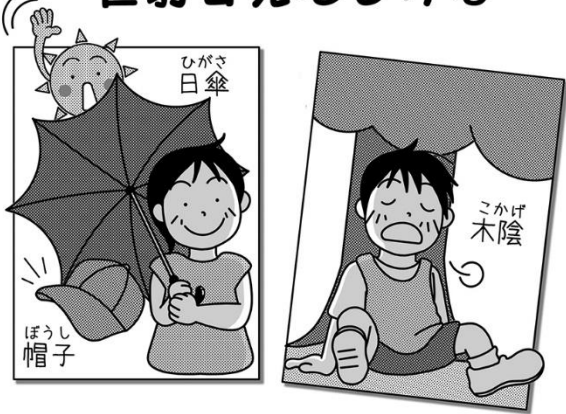
☆歯みがき調べのご協力ありがとうございました☆

歯みがき調べの結果、みがき残しが多かったところは「歯と歯の間」「奥歯の溝」「歯と歯ぐきの境目」「歯の裏側」などでした。また、右側はきれいにみがけているけれど左側のみがき残しがあつたり、奥歯はきれいだけれど前歯のみがき残しがあつたりなど、自分のみがき方のくせを知る機会になったのではないのでしょうか。これからも、自分に合ったみがき方をして、いつまでもむし歯のない歯を目指しましょう！

【児童の感想】

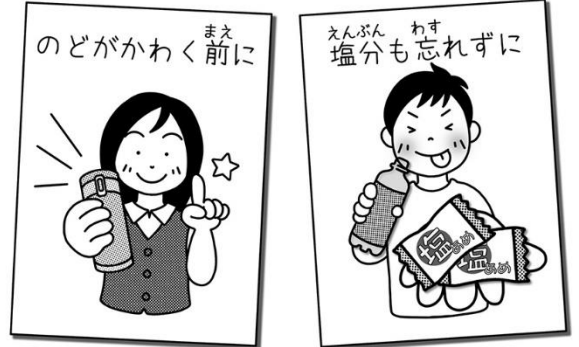
- ・歯と歯の間にみがき残しがあつたので、そこを丁寧にみがきたいと思います。
- ・思ったよりみがけていなくてびっくりしました。
- ・去年よりみがけていたのでよかったです。毎年よくなっているので、次は完璧を目指したいです。
- ・歯をいつもちゃんとみがいていたけれど、真っ赤でびっくりしました。しっかりみがけるようがんばります。

ちよくしゃにっこう
直射日光をさける



熱中症

こまめに
水分・塩分を補給する



はげしい運動は
あつ暑さに慣れてから



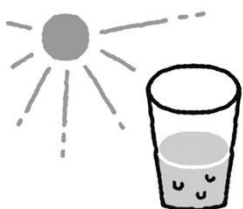
に注意!

むり無理をしないでやすやす休む



暑さの本番がやって来る!

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだん強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。



こんな雲、
こんな風が
あるときは



夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠く白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。