

ほけんだより 7月

和光市立本町小学校
保健室
令和6年7月1日
No. 4

ことし つゆ あつ しつど たか ふかい む あつ
今年の梅雨は暑くて湿度が高く、不快な蒸し暑さが
つづ
続いています。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、
からだ
身体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、と
いうことはありませんか。だからといってそのままにして
いると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。
はや お あさ た ひと
早く起きる、朝ごはんを食べるなど、一つでもいいので、
できることから生活を整えていきましょう。



熱中症ねつ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん か だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温すいおん たかが高いと熱
ちゅうしょう
中症ねつ ちゅう しょうのリスクが。しか
も、汗あせ みずが水ながに流れてし
まうので自分じぶんがどれだ
け水分すいぶん うしなを失っているか
き
気づきにくいのです。



お風呂で

ねつちゅうしょう
熱中症ねつ ちゅう しょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関
係けいしています。浴室よくしつや洗面所せんめんじょは湿気しつ けがこもりや
すく、長時間ちやうじ かんす過ごすときは注意ちゅういが必要です。

睡眠中すいみんちゆうに

ねむ
眠ねむっている間あいだも呼気こきから
きはつ ね あせ よそう
の揮発きはつや寝汗ね あせなどで予想よそう
いじょう すいぶん うしな
以上に水分すいぶんを失うしないます。

たいさく き ほん
対策たいさくの基本きほんはこまめ
すいぶん ほきゆう
な水分補給すいぶん ほきゆう。
あさ お
朝あさ起きたとき、お風
る ぜん ご うんどう あいま
呂るの前後ぜんご うんどう、運動うんどうの合間あいま
には、意識いしきして水分すいぶんを
とりましょう。



☆5年生 学童 歯みがき大会に参加しました☆

6月3日（月）3時間目5年2組、6月5日（水）5時間目5年
1組が全国小学生歯みがき大会に参加し、歯垢や歯肉炎について
学びました。ブラッシングやデンタルフロスの実習も行い、歯・
口の健康は生涯にわたる健康へつながることを学習しました。





検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

***むし歯治療完了状況* (6月27日現在)**

1年生	2人 / 7人中	2年生	2人 / 6人中
3年生	2人 / 2人中	4年生	0人 / 3人中
5年生	3人 / 8人中	6年生	4人 / 10人中

全校 13人 / 36人中 治療完了率 36.1%



こんな生活
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労が
たまっていき、また体温
調節機能が弱まって少しの運動で
も体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴ
ロゴロしてばかりだと、体が
暑さに慣れず、外に出た時に体温調節
や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・
早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用
して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流す
ようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや
筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多
いと糖質過剰で栄養バラ
ンスが偏り、疲れが取れにくくな
ります。また、朝食抜きは体を動
かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要
な水分が不足している脱水状
態。水分が不足すると血液の量が減っ
てドロドロになり、外に出るための
熱を選びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や
魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミン
グを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。