

ほけんだよ 7月

令和8年7月号
善部小学校 保健室

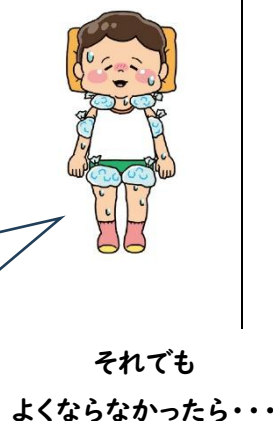
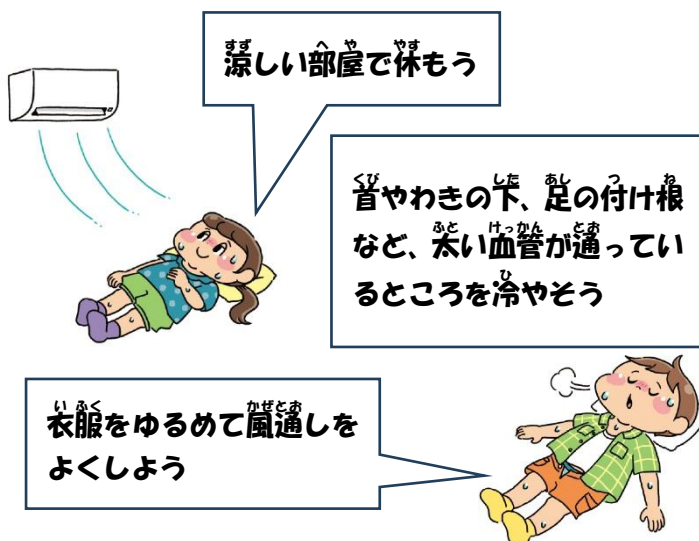
本格的な夏が始まりました。気象庁によると、今年の夏も全国的に平均よりも暑い夏となる予報です。

日本の2025年7月の平均気温は33.2℃だったのに対し、50年前の1975年は29.4℃だったそうです。昔は、7月なのに30℃を下回っていたのですね。年々厳しさを増す夏の暑さに、私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。保健室からも、夏の暑さに役立つ情報を届けていきます。みなさんもこれまで以上に熱中症に気をつけて過ごしていきましょう！

もし熱中症になってしまったらどうするの？

どんなに気をつけていても、普段と違う環境で過ごしたり、体調が優れなかったりすると、熱中症になってしまふことがあります。もし熱中症になってしまったら、どうしたらよいか確認しておきましょう。覚えておくと、自分が熱中症になってしまったときだけではなく、家族・友達が熱中症になってしまったときにも助けてあげられるかもしれません。

まずやることは・・・



119番通報して、
救急車を呼ぼう

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



6月10日 4年生

全国小学生歯みがき大会がありました



6月10日(水)、4年生を対象とした全国小学生歯みがき大会がありました。本大会は、ライオン歯科衛生研究所が主催する大会であり、動画の視聴やテキストを用いた学習、歯みがきの実践を通して、正しい歯みがきの仕方や歯と口の健康について学ぶことをねらいとしています。

手鏡を使いながら歯みがきに取り組む子どもたちの姿は、まさに真剣そのもの。今回贈られた歯ブラシやデンタルフロスを使って、これからも丁寧な歯みがきを心がけてもらえると嬉しいです。9月には歯科巡回指導もありますので、ぜひ正しい歯みがきについてご家庭でもお話してみてください。

