



生地小学校保健室

令和7年7月11日発行

7月の保健目標 『暑さに負けない体をつくろう』

もうすぐ夏休みですね。毎日暑い日ばかりですが、暑さでご飯が食べられなかったり、だるいなど感じていたりしていませんか？暑くてもご飯を食べないと、元気に過ごすことができません。楽しい夏休みに向けて、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう！



夏に要注意！ 熱中症について知ろう！

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何？

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの？

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症

警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント



「まさか！」に

注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



水に入っているから
プールは大丈夫だね

夜寝ているときなら
心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

行てきまーす！の前に

も持ったかな？



水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



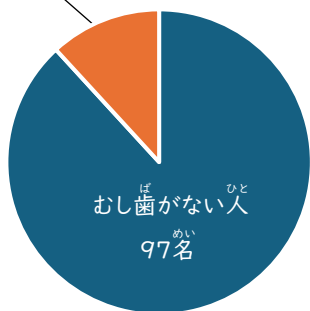
運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



治療が必要な
むし歯がある人
13名



いくじしょうがっこう
生地小学校のむし歯事情

今回の歯科検診で治療が必要なむし歯（う歯の未処置歯）が見つかった人は13名でした。風邪や小さなけがは時間が経てば治りますが、むし歯は治療しないと治りません！

夏休みのうちに歯医者さんに行って、治してもらいましょう。

治療状況についても今後のほけんだよりで発信していきます。

ほけんいいんかいかつどうしょうかい
保健委員会活動紹介

6月4日（水）～10日（火）の「歯と口の健康週間」に合わせて、歯みがきカレンダーを実施しました。歯みがきカレンダーがパーフェクトだった人に向けて、保健委員会の児童がメダルを作成しました☆
折り紙が得意な児童が仲間に教えたり、アドバイスし合ったりして、たくさんのメダルを完成させていました。保健委員会のみなさん、ありがとう。

保健委員会のみなさんが一生懸命作ったので、メダルをもらった人は大切にしてくれるとうれしいです。

また、歯みがきカレンダーが終わっても毎日ご飯の後には、ていねいな歯みがきを続けていきましょう。