



座間市立相模野小学校 保健室
令和8年7月号

はる さわ やうき うつ か あめ ふ ひ ふ つ ゆ あ きおん あ
春の爽やかな陽気から移り変わり、雨が降る日が増えてきました。梅雨が明けたらぐんぐん気温が上がっていき日々となりそうです。天気や気温の差が激しい季節の変わり目は特に、体調をくずしやすいです。生活のリズムを大切にしてくださいね。1学期も残すところ20日を切りました。暑さに負けず、元気に過ごせることを祈っています。

保護者の方へ

歯科検診の結果を配付いたします

6月11日(木)に1・3・5年生と支援級、25日(木)に2・4・6年生の歯科検診が終わりました。準備がで次第、受診が必要と判断された児童のみ、結果を配付いたします。ご確認をお願いします。

子どもたちの歯の状況を見ていると、乳歯から永久歯へ生え変わり、高学年になると、すべての歯が永久歯になっている子も出てきていました。歯科検診をきっかけに、一度お子さんのお口の中や、歯みがきの仕方などを確認してみてもいかがでしょうか？

「定期健康診断の結果のまとめ」はあゆみとともに配付します

1学期におこなった定期健康診断の結果のまとめを配付いたします。例年は、健康手帳に貼り付けて配付をしていましたが、今年度、健康手帳が廃止となったため、あゆみとともに、ファイルに挟み、配付いたします。定期健康診断の結果のお知らせは、あゆみと同様にファイルからは抜き取り、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

5年生が歯みがき大会に参加しました！



第83回歯みがき大会に、5年生が参加しました。動画を見て歯について学んだあと、実際に手鏡で自分の口の様子を確認しながら歯みがきをしました。「歯みがき粉がないのに、歯はみがけるの？」と言っていた児童もいましたが、実際に歯ブラシのみで歯をみがいてみたところ、「苦い!!」「なんか、歯がつるつるした気がする!!」と歯の汚れが落とせたことにおどろく感想が続々と出てきました。

～5年生の感想より～

- ・1つの歯を20回みがくなんて知らなかった。意識して歯をみがくと、思ったより時間がかかった。
- ・歯ブラシだけでは、6割しか汚れが落ちていないと聞いておどろきました。
- ・デンタルフロスは使ったことがなかった。歯と歯の間の汚れを落とすのに、使ってみたいと思う。
- ・歯肉炎になっても、歯みがきをていねいに行えば治せることを初めて知りました。

7月の保健目標: 夏に負けないように、元気に過ごそう

実は、体の中には暑さと戦うすごい機能がたくさんあるのです！

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい！

ヨコがすごい！

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！



吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい！

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

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！

