

# みんなげんき

弥栄小学校  
ほけんだより  
令和8年7月1日(水)

7月です。梅雨のむし暑い日が続いていますね。夏休みまであと少し！熱中症に注意して、毎日元気にすごしましょう。

プール学習が始まっています！



**健康チェック**

空腹 満腹 寝不足 ジュクジュクした傷

**準備は念入りに**

水に慣れる ストレッチ

やさか小 **は 歯っぴーチーム**

おくばーりあ うららちゃん

すきまっくす ねもとプズ

各学年で話をしましたね！  
歯っぴーチームの4人。つまり4つの歯みがきポイント！  
おぼえてるかな？給食後、ていねいにみがいている人が増えています！

**歯と口の健康についての学習をします。**

学年ごとに歯の学習をしたあと、カラーテスターを使って自分のみがき方を確認してみよう！



## 熱中症にならないために

熱中症予防に大切なのは？

今日も暑いねえ ぼく、熱中症対策ばんぜん万全だよ！

ほうし、OK！ 塩あめ、OK！

水筒、OK！

おおつ、すごい

20分後…

あれ？なんだかクラクラしてきた

熱中症!? どうして？

昨日夜中までゲームしてたから…

全然OKじゃないじゃん

**ポイント**  
睡眠不足は熱中症リスク大。  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

**【保護者の方へ】**

全校の歯科検診が終わり、歯科の結果を全員にお知らせしています。治療の必要な場合は、早めの受診をお願いします。

学校では、学期末にかけて歯の保健指導を行います。ご家庭でも、ぜひお子様の歯みがきの様子をチェックしていただき、正しく磨けるようサポートをお願いします。



**熱中症の症状**

| 軽症                   | 重症                               |
|----------------------|----------------------------------|
| 立ちくらみ・めまい<br>足がつる など | 頭痛、吐き気・嘔吐<br>だるさ など              |
|                      | たおれる、意識がなくなる<br>体のけいれん、汗がかけない など |

**水分補給クイズ**

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？  
①約15% ②約40% ③約60%

Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？  
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP

**体が一度に吸収できる水分量は 200mL**

(コップ1ばいぶん)

だから…  
コップ1ばいぶんくらいずつを、こまめにのむのがいいのです！

塩分やミネラル、糖分と一緒に