

ほけんだより 7月



令和8年7月1日 清新ふたば小学校保健室

ほけんもくひょう なつ ま からだ
7月の保健目標：夏に負けない体をつくりましょう

スポドリ 飲みすぎ 糖分 と 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の水分が失われやすい時期です。こまめに水分をとりましょう。

水分をとるときに気を付けたいのは、清涼飲料水です。

清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、むし歯や肥満になる可能性が高くなります。運動以外での水分補給は、水かお茶がおすすめです。

また、尿の色は体内の水分状態を反映するサインとして活用できることを知っていましたか？色が濃いほど脱水の可能性が高く、薄い色であれば水分が十分であることを示します。トイレで自分の尿を確認してみてください(◡◡)/

尿の色で脱水チェック！

ちゃんと水分
た
足りてる？



	普段通りに水分を取りましょう。
	コップ1杯の水分を取りましょう。
	1時間以内に250mlの水分を取りましょう。外にいる、あるいは汗をかいていれば、500mlの水分を取りましょう。
	今すぐ250mlの水分を取りましょう。外にいる、あるいは汗をかいていれば、500mlの水分を取りましょう。
	今すぐに1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう。

知っている？



WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？
 WBGTは、熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、
 気温が高いことだと思ってしまうかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、
 私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、
 日射、気流）も考え合わせて作られています。
 WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に
 増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTはいくつかな？」
 と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、
虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、
帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
患部は洗って清潔に

「よい歯」の児童に、6年生から6名が選ばれました！

むし歯がないこと、歯肉が健康で歯がきれいにみがかけていること、永久歯が生えそろっており、歯並びやかみ合わせが良いこと等を総合して、学校歯科医の芦澤先生に選んでいただきました。「よい歯」の児童は、毎年6年生から選ばれます。2～5年生のみなさんも、6年生になったときに選ばれるよう、日ごろの歯みがきを頑張りましょう！

むし歯や歯肉炎、歯垢などは、夏休みを利用して歯医者さんへ行きましょう。自分の歯の状態に合わせて、定期的に歯医者さんでメンテナンスを受けることも効果的です。