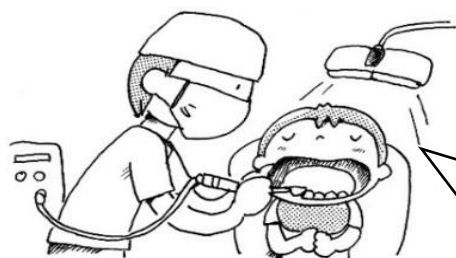
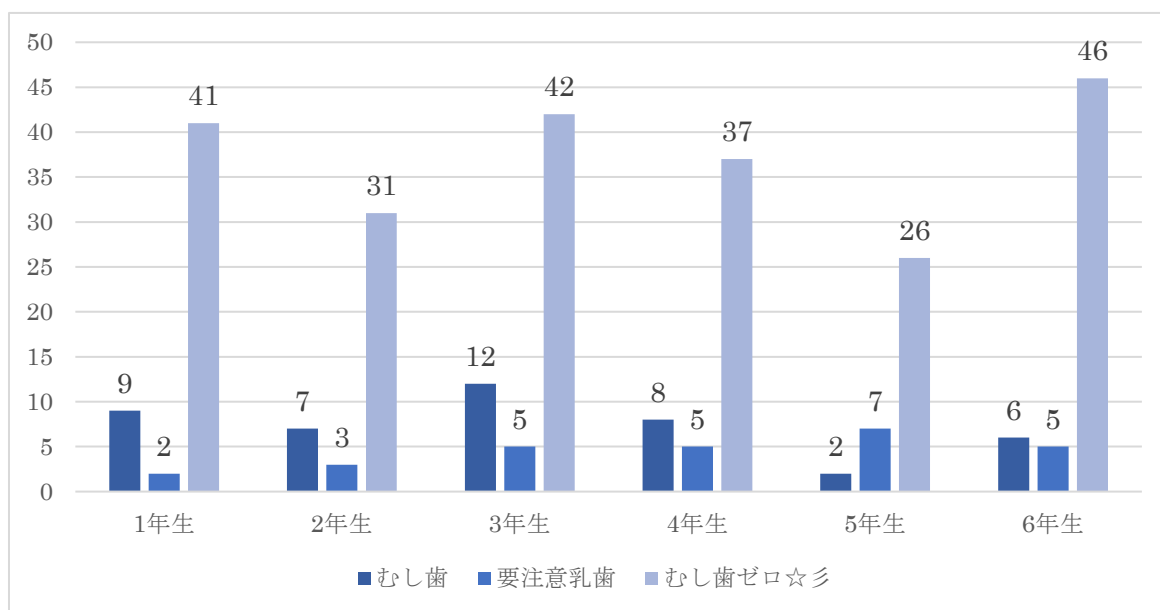


令和7年7月1日
さいたま市立七里小学校
保健室

うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう

6月は気温の変動が激しく、体調を崩しやすい日々でした。7月からは日差しがまぶしく、暑さの厳しい季節となります。熱中症対策をしっかりとて、暑さに負けない丈夫な体で過ごしましょう！

しかけんしん お 歯科健診が終わりました！



保護者の皆様へ

病院への受診が必要な方には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの用紙)を配布しています。用紙を受け取った場合は、必ず歯科医院を受診してください。

は しどう おこな 歯みがき指導を行いました



1・2年生は養護教諭、5年生は歯科衛生士さんによる指導を行いました。

1年生は歯の王様(第一大臼歯・6歳臼歯)について

2年生は前歯の磨き方について

5年生は歯肉炎の予防について それぞれ学習しました。

お家でも学習した磨き方で歯みがきをしましょう！

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をして



げんき ななさと こ す
元気な七里っ子で過ごしましょう！

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。

7月の保健目標

夏を元気に
過ごそう

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



暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
体の調子を整えておきましょう。



水分補給



陰で休む



帽子をかぶる



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプール
でも、水温が高くと熱
中症のリスクが。しか
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
け水分を失っているか
気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸から
の揮発や寝汗などで予想
以上に水分を失います。

対策の基本はこまめ
な水分補給。
朝起きたとき、お風
呂の前後、運動の合間
には、意識して水分を
とりましょう。

