

# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
豊島区立西巣鴨小学校  
校長 後藤 大輔  
養護教諭 長濱 由紀子

いよいよ夏休みが近づいてきました。暑さが厳しくなるこの時期は、熱中症に注意が必要です。

保健室前の掲示板に、その日の暑さ指数（WBGT）を毎日表示しています。暑さ指数は午前9時と午後13時に更新していますので、外遊びや運動の前に確認してみてください！！こまめに水分をとって、元気に夏を乗り越えましょう！



## 熱中症の原因は3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



# 今年の歯科講話



**7月7日(火)8:25~8:40(体育館にて)開催**

今年の歯科講話のテーマは「**口と歯のケガ**」についてです。

歯科健診などでお世話になっている、歯科校医の高橋卓哉先生と、保健委員会の子どもたちが「口と歯のケガ」について、劇やクイズを通して、楽しくわかりやすく、教えてください。

本校でも、口の中を傷つけたり、歯が欠けてしまい保健室に来る児童がおります。そのような時、どう対処したらよいのか？また、そのようなケガをしないためには、どのような学校生活を送ればよいのか？楽しみながら、真剣に考える時間になればと思っております。

この日の為に、保健委員会の子どもたちは、自分たちで劇のシナリオやクイズを考え、小道具を作成し、一生懸命準備と練習をしてきました。この機会に、保護者の皆様も「口や歯のケガ」をしないためには、学校でどんな事に注意したらよいのか？お子さんと一緒に考えてみてください。

シナリオ



小道具の歯と牛乳



**登校許可証の提出が必要な感染症です！！**(登校許可証は学校のHPから印刷できます)

いま気をつけたい **夏の三大感染症**

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。