ほけんだより 🔐 🏗

新座市立東北小学校 校長 : 斉藤 直之 養護教諭: 山崎 萌花 令和7年9月5日

★3°4/★3°4/4 生活リズムを整えよう 「★3°4/★3°4/

夏休みが終わり、新しい学期が始まりました。2025年の夏、東京では猛暑日(最高気温が 35℃以上の日) が本日までに28日記録され、過去最多となりました。そこで、2学期も引き続き心配されるのが熱中症です。

学校としてもエアコンの使用や、こまめに水分補給を促すなど熱中症対策に努めています。しかし、夏休みでの体力低下や乱れた生活習慣などにより、きちんと予防をしていても熱中症のなりやすさには個人差があると言えます。

学校生活を安全に過ごすために、夏休み中生活リズムが乱れていた人は、早寝・早起き・朝ごはんで体をしっかり整えましょう。



十分なすいみん

- ・寝不足だと体温調節がうまくいかなくなる。 →熱中症になりやすくなる。
- ・小学生は最低でも9時間以上の睡眠が必要。
- ◎夜は早めに寝ること
- ○毎日寝る時間・起きる時間を変えないこと



朝ごはんを食べる

- ・朝ごはんが食べないとエネルギー不足で体が樹 分に働かない。
- ・汗をかくと体から水分・塩分が失われる。
- ○なるべく栄養バランスの取れた朝食を意識すること
- ◎朝ごはんと一緒に水分もとるようにする

~基本的な熱中症対策も改めて確認しましょう!~

1. すずしい服装

2. ひかげで休む

3. 帽子をかぶる

4. 水分補給をする









「イラストや」の使用規定に準じて使用しています。

熱中症のサイン

- ・頭が痛い、気持ちが悪いと言う
- ・めまいがする、ふらふらしている
- ・急に汗が出なくなった
- ・意識がぼんやりしている



- ◎すぐに涼しい場所へ移動する
 - → 日陰や冷房の効いた室内へ
- ◎服をゆるめ、冷やす・風をあてる
 - → 首・脇の下・足の付け根などを冷やす
- ◎水分と塩分をとる
 - →経口補水液が望ましい

・ 歯と口の健康啓発標語について

6月に募集していた「歯と口の健康啓発標語」について、校内で選考の結果、以下の各学年 | 作品を学校 代表としてコンクールに出品しました。標語をきっかけに改めて歯や口の健康について考える機会になっている とうれしいです。

 1年 福谷 紗
 「はみがきで むしばばいばい きれいなは」

 2年 千田 葵
 「はみがきは みらいの歯への ごほうびだ」

 3年 加藤 佑弥
 「丈夫な歯 つづけるために カルシウム」

 4年 中村 澪那
 「歯みがきは 毎日 3 分 朝昼晩」

5年 並木 里奈 「守ろうよ 二度目は無いよ えいきゅうし」

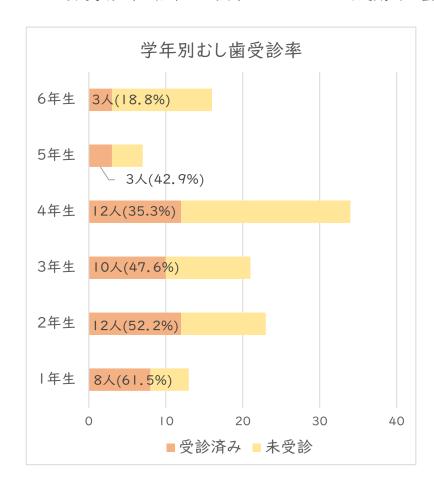
6年 水越 日菜乃 「歯みがきで 歯へのかんしゃを つたえよう」

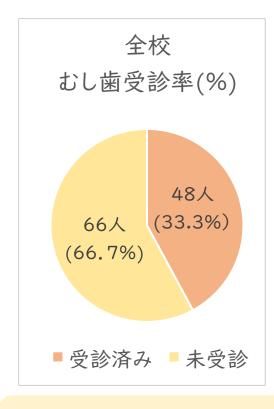


むし歯の治療について

健康診断でむし歯の疑いがあると言われた人のうち、48人が夏休みまでに歯科医院を受診しました。むし歯の他にも歯肉炎や歯垢などは、歯科医院での処置を受けないと治らないケースがほとんどです。受診を勧められた人は早めに歯科医院で診てもらうようにしましょう。

子供のうちから歯科医院に通っておくことで、歯医者さんへの抵抗感がなくなったり、通院する習慣ができたりします。健康診断の結果では異常がなかった人も、定期的に歯科医院に通院することが望ましいです。





受診済みの人は「結果のお知らせ」を 担任まで提出してください。