

# ほけんだより7月

令和7年6月30日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室

あつ ひ あめ ひ やす じかん  
暑い日や雨の日の休み時間。

しつない たの あそ  
室内で楽しく遊ぶにはどうすればいいのかな？

とうばんかつどう き ほけんいいん  
当番活動に来た保健委員さんに  
アイデアを出してもらったところ

え 絵しりとり

ジェスチャーゲーム

リーダーをさがせ

わたし だれ  
私は誰でしょうゲーム

おし  
などを教えてくれました。

ねつちゆうしやう よ ぼう  
熱中症予防に /

て 手のひら 冷やし

5 10 分



じめん ちか 地面に近いほうが暑い！  
て 照り返しにちゆうい！

ね つちゆうしやう しょうじやう お ぼ  
熱中症の症状を覚えておきましょう



じゆうしやう ど ど けいしやう て あし  
【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



じゆうしやう ど ど ちゆうとうしやう は  
【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



じゆうしやう ど ど じゆうしやう い しき  
【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

こころ からだ  
心と体のQ&Aコーナー

Q:「プールに入<sup>はい</sup>った日<sup>ひ</sup>はすごく  
眠<sup>ねむ</sup>くなります。なんでかな？」

A: 気<sup>き</sup>付<sup>づ</sup>かないうち<sup>に</sup>に 体<sup>からだ</sup>がとて<sup>も</sup>  
疲<sup>つか</sup>れているから<sup>で</sup>す。

みず なか からだ ひ たいおん  
水<sup>みず</sup>の中<sup>なか</sup>で体<sup>からだ</sup>が冷<sup>ひ</sup>えると、体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>を  
あ 上げる<sup>あ</sup>ためにた<sup>く</sup>さ<sup>ん</sup>エネ<sup>ル</sup>ギー<sup>ぎ</sup>を  
つか 使<sup>つか</sup>います。みな<sup>みな</sup>さん<sup>さん</sup>が気<sup>き</sup>付<sup>づ</sup>か<sup>な</sup>い<sup>う</sup>ち<sup>に</sup>  
からだ なか がんば  
に体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>では頑<sup>がん</sup>張<sup>ば</sup>っているの<sup>で</sup>す。  
はい あと  
プー<sup>はい</sup>ルに入<sup>はい</sup>った後<sup>あと</sup>はもち<sup>ろ</sup>ん<sup>で</sup>す<sup>が</sup>、  
プー<sup>はい</sup>ルに入<sup>はい</sup>る前<sup>まえ</sup>も、しっ<sup>し</sup>か<sup>り</sup>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をと<sup>り</sup>  
よる はや ね  
り、夜<sup>よる</sup>は早<sup>はや</sup>め<sup>に</sup>寝<sup>ね</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。

がくしゅう あんぜん おこな おくぞく  
プール学習<sup>がくしゅう</sup>を安<sup>あん</sup>全<sup>ぜん</sup>に行<sup>おこな</sup>うた<sup>め</sup>の約<sup>やく</sup>束<sup>そく</sup>



すいみん と  
睡眠<sup>すいみん</sup>をた<sup>と</sup>っ<sup>ぱ</sup>り取<sup>と</sup>って  
たいちよう ととの  
体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>を整<sup>ととの</sup>える。



あさ た  
朝<sup>あさ</sup>ごはん<sup>た</sup>を食<sup>く</sup>べ<sup>て</sup>、  
しっ<sup>し</sup>か<sup>り</sup>栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>をと<sup>る</sup>。



あさ けんこう  
朝<sup>あさ</sup>、健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>チエ<sup>く</sup>ック<sup>く</sup>を<sup>し</sup>て  
からだ よう す かくにん  
体<sup>からだ</sup>の<sup>よう</sup>子<sup>す</sup>を<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>する。

【おうちの方へ】

◎歯科検診結果

先日歯科検診があり、全員に結果を配布しました。(黄色い用紙です。) 受診の必要がない児童は全校でもわずかな人数でした。歯科校医によると、「要注意乳歯」があった場合は自然に抜けるのを待つのではなく歯科医院でレントゲンを撮ってもらい、下にあるべき永久歯がどのような状態になっているかを確認できると良い」そうです。永久歯がない場合は乳歯を生え使うことになり、永久歯がうまく出られない場合は治療によって出てこられるようにしてあげる必要があります。歯石も自分では取ることができないので、歯科でとってもらい、同時に本人に合った歯のみがき方について教わることが大切です。

◎6月の感染症状況

溶連菌感染症 2名

◎ネット依存を防ぐために

これからの時期は屋外の暑さも厳しくなり「外で遊んでおいで」と言いにくい日が増える中、こどもたちのゲームやスマートフォンにふれる時間が増えてしまうことが心配されます。ネット依存を防ぐためには『①できるだけ使用開始年齢を遅らせる②使い始めるときに使用に関するルールを本人と話し合って設定する③ルールを守れなかった時のルールも決めておく』などの枠決めが大切です。特に②については細かく話し合い「〇分でやめられない時はどうする?」「取り上げるようなことはしたくないからそれなら最初から持たせられない。」「どんなふうに声かけてほしい?」「それでもやめなかったら?」など、お子さん自身が「自分で決めたもんな。」と思えるルール決めにいっしょにしてみてください。さらにそのルールをいつも見える場所に掲示しておき、こまめに確認し合えると良いです。