

ほけんだより7月

川崎市立久地小学校
2026. 6. 30

ねん 5年 がくどうはみが たいかい 学童歯磨き大会

学童歯磨き大会では、クイズや実習を通して、歯と口の健康について楽しく学ぶとともに、普段の習慣を振り返り、歯や歯茎の状態に応じた歯みがきの仕方、将来の自分のために望ましい生活習慣をつけることの大切さ、この習慣を継続することが大きな力となることの理解を図っています。

歯磨き大会後の児童アンケートでは、「フロスを毎日使用したい」「だらだら食べない」「歯を一本ずつ20回磨く！」などの意見が多くありました。

暑い日が続くようになり熱中症が心配な時期となりました。暑さになれていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。久地小学校でも気温の変化などで体調を崩す人が多くみられます。もうすぐ夏休み！こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけて夏を元気に過ごしましょう！



ほけんいいんかい 保健委員会

6月の保健委員会で夏を健康に過ごすための短冊を作成し、保健室前に掲示しています。

「朝ご飯を食べる」「夜更かしをしない」「水分補給をする」など、夏休みの過ごし方も見据えて、短冊の内容を考えていました。毎日楽しく過ごすために、夏の健康について一人ひとりが考えて実践できると良いですね。



すいぶんほきゅう 水分補給は こまめに 少しずつ



いちど 一度にたくさん飲むのではなく、こップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

ね っ ちゅうしやう しょうじやう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



じゅうしやうど 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。



じゅうしやうど ど ちゅうとうしやう はき 【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。



じゅうしやうど ど じゅうしやう 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。

