



ほけんだより 7月

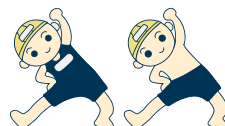
令和8年7月
館林市立第七小学校
保健室

いよいよ夏休み、暑さに負けない体をつくろう！

長い梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう！

今月の
保健目標

夏を元気に過ごそう！



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

三大夏風邪

にご注意ください！



手足口病

手のひら、足のうら、口の中に水ぶくれのようなブツブツができます。



ヘルパンギーナ

のどの奥に小さな水ぶくれ。高い熱が出て、のどが痛くなります。



プール熱

高熱が出ます。目が真っ赤になり、目やにがたくさん出ます。

症状

ほけんしつ

保健室
より



暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、お腹に何か入れてから登校しましょう！

朝ごはんを食べて元気にすごそう！



5年生が歯みがき大会に参加しました！

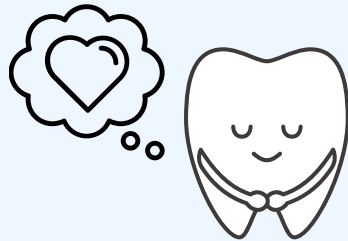
6月5日（金）5年生が、ライオン主催の全国小学生歯みがき大会に参加しました。鏡を使って歯肉をチェックしたり、正しい歯ブラシ・フロスの使い方について、学びました。自分の歯の健康について、真剣に向き合っている姿がみられました。歯みがき大会で学んだことを日々実践して、歯と口の健康を保ちましょう！



歯と口の健康作品紹介



5月に募集した歯と口の健康作品（図画ポスター・標語）を、保健室の廊下に掲示しました。応募してくれたみなさん、ありがとうございました！



保健委員会による、ハブラシ・コップチェックを行いました！

保健委員会では、むし歯ゼロを目指して取り組みをしています。今回は委員会児童の案で、全校のハブラシ・コップのチェックを行いました。ハブラシは、汚れていないか・毛先が開いていないかをチェックしました。コップは、汚れていないか・割れていないかをチェックしました。保健委員が交換した方がよいと判断した人には、【交換のすすめ】のお手紙を配布しました。おうちの人とハブラシ・コップのチェックをして、古くなっているものは、新しいものに交換しましょう。



新しいハブラシ

100%



毛先が少し開いたハブラシ

80.8%



毛先の開いたハブラシ

62.9%

歯ブラシの毛先が開いてしまったら、すぐに交換しましょう！毛先が開くと歯垢（プラーク）の除去率が新品と比べて約4割も低下します。また、衛生面でも細菌が繁殖しやすくなるため、1ヶ月に1度の交換がおすすめです！