

すくすくだより



令和8年7月1日 さいたま市立大成小学校 保健室

暑い日も続き、いよいよ夏本番を迎えますね。この時期は、熱中症に特に注意が必要です。体が暑さに慣れていない状態で暑い日が続くと、熱中症になる危険性が高まります。また、夏に流行る感染症もあります。規則正しい生活習慣を心がけて体調管理をしていきましょう。

みなさんが楽しみに待っていた夏休みが、すぐそこまで近づいてきています。楽しい夏休みにするために、残りの3週間で元気いっぱいにご過ごししましょう！

7月の保健目標

基本的な生活習慣を見直そう

熱中症予防のポイント

熱中症を予防するためのポイントを確認しましょう。

他にも、水分補給や適度な運動などもポイントになります。生活の中で意識をして、暑さに負けない体を作っていきます。



十分な睡眠



朝ごはんを食べる



帽子をかぶる

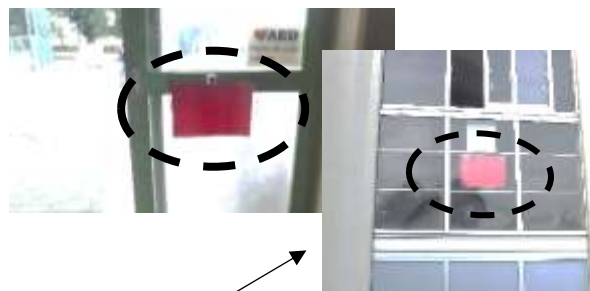
～大成小の熱中症予防対策を紹介します～

暑さ指数（WBGT）について

熱中症を予防することを目的として、1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気の熱のやりとりに着目したもので、①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。



大成小では、みなさんが安全に学校生活を送れるように、毎日校庭で黒球型温度計を使い測定を行っています。「危険レベル」となった場合には、外での活動を中止する場合があります。



気温が高い日は校内に掲示します

- あか・・・危険
- オレンジ・・・厳重警戒
- きいろ・・・警戒

は くち けんこうけいはつひょうご さくひん 歯・口の健康啓発標語コンクール作品について

5月のすくすくだよりで募集していた健康啓発標語コンクール作品、応募してくれたみなさん、素敵な作品をありがとうございました！

プライベートゾーンって知ってる？

いよいよ水泳学習が始まりました。着替えやシャワーなど、普段より、自分やお友達の体を意識することが増えると思います。また、6月の初めに各クラスで、「プライベートゾーン」についての動画を見ましたね。みんなの体と心を大切にするために、復習しましょう！

プライベートゾーンとは



「水着を着るとかくれる部分」のこと。

- 自分だけの大事な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけない。
- もし、見られたり触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に相談する。

※口も大事な部分。勝手にキスしてはいけない

このプライベートゾーンの知識は「自分を守る力」になります。

けがマップを見よう！



保健室前の廊下の掲示板上に『けがマップ』があることを知っていますか？けがマップは、「けがが起きた場所」と「けがの種類」がわかる地図です。

「学校のどこでけがが起きているのかな？」「どんなけがが多いのかな？」
「どうしてけがをしたのかな？」

考えながら見てみると発見があるかもしれないですね！

うち かた いっしょ よ
お家の方と一緒に読みましょう



6月で健康診断が全て終了しました。アンケート等の提出のご協力をしていただき、ありがとうございました。

疾病通知を受け取った後、まだ受診ができていないというご家庭や、治療が途中になっているというご家庭がありましたら、夏休みを利用して受診していただければと思います。

夏休み中に『歯みがきカレンダー』を行います。また、2学期が始まりましたら『元気はつらつカード』を使って生活リズムをチェックします。夏休みの間も学校がある日と同じ生活リズムで過ごせるようにご協力をよろしくお願いいたします。