



おおとよしょうがっこう  
大豊小学校  
2026年  
7月号

暑い夏がやってきました。熱中症に注意が必要です。水筒やタオル、ハンカチなどで、「水分補給」と「汗のしまつ」をしましょう。学校にいる時だけでなく、登下校中や友だちと遊ぶときも、十分に気をつけてくださいね。

先月は、感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症に感染する人がたくさんいました。爪切りや手洗いをていねいにすることや、早寝早起きはできていますか。みんなで夏休みまで一緒にのりこえていきましょうね。



## ～7月の保健目標～ 夏を健康に過ごそう！



- ★暑さに体をならして、汗が出やすい体をつくろう。
- ★水分補給のための水筒や、汗をふくタオルを準備しよう。
- ★冷たいアイスやジュースのとりすぎに、注意しよう。
- ★なるべくお風呂で湯船につかり、つかれをとろう。

すいぶんをとろう・ぼうしをかぶろう・きゅうけいをとろう



## もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。  
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

### ⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。





## 1～4・6年生 歯科保健指導を行いました

## 5年生 全国歯みがき大会に参加しました



大豊小学校では、6月を歯の衛生月間として、給食後はみがきキャンペーンや歯科保健指導教室を行いました。準備物などへのご協力、ありがとうございました。子どもたちの写真や感想などの一部を紹介します♪ぜひこの機会に、家でも仕上げ磨きなどを、意識して取り組んでいただけると嬉しいです。



私は今日 歯科えいせいしのいとうさんと保健士のはたよかさんに教えてもらった。1口で30回以上がむことを、心がけたいし、むし歯にならないようにこれかきすこしていきなれと思います。

私はよくかむとあごの力がよくなったりするということを知った。歯のみがき方は、えんどうを待つように待つということを知った。これからもう一本一本でいい歯みがきをしていきます。

私は意外とむし歯が弱かったのでもうかそうと思いました。しせいなとて、かむ力も変わると聞いて、自分は自然とねこ背になってしまうのを気をつけたいです。ピンクにぬるやつで、きれいにかけたのでよかったです。

## いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ



咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

### 保護者の皆様へ

4月から進めてきた全ての健康診断を無事に終えることができました。保護者の皆様には、問診票の提出など、大変お世話になりました。ありがとうございました。

◆夏休みなどを利用して、必要な治療をすすめていただければと思います。治療が終わりましたら、結果について、学校へ提出をお願いいたします。

◆健康診断の結果が全てそろいましたので、「健康診断の結果のお知らせ」をお渡します。お子様の成長をご家族で確認し、喜び合う機会にいただけたらと思います。必要に応じて、ご家庭での生活習慣の見直しなどをご検討ください。また、お子様の健康面のことで、気になることがあれば、いつでも学校へご相談ください。保健用の封筒は、中を空にして、学校へお願いいたします。

これからも学校と家庭で一緒にお子様の健康を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。