



朝霞第七小学校保健室
令和8年度6月

熱中症になりやすい人はこんな人!!

5月後半から湿度が上がり、夏の気配を感じます。暑くなり始めた今の時期からみなさんに気をつけてほしいのが「熱中症」です。熱中症は、暑さや日差しで体温が上がり、体にいろいろな異常が起こることを言います。熱中症はなりやすい人（リスクの高い人）とそうでない人がいます。「なりやすい人」に当てはまる人は、特に気をつけていきましょう。

①体温が低めの人

体温が低い人は、調節機能が十分に働かず熱がこもりやすくなります。

②朝ごはんを食べていない人

朝食で補える「水分・塩分」が不足するため、脱水リスクが高くなります。

③こども

体温調節機能がまだ未熟であること、「疲れた」とわかりにくい表現をするこどももあるので特に注意が必要です。

④暑さに慣れていない人

涼しい室内で過ごすことが多く、汗をかかない生活を続けていると熱を逃がす調節機能がはたらきに弱くなります。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



汗をかいたら
こまめに水分補給

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

みなさんは歯をみがいていますか？

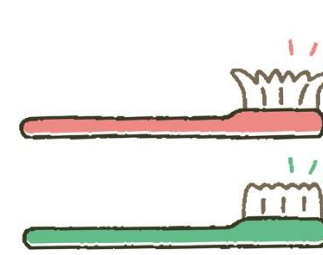
今年も健康週間に「歯みがきチェック」を実施します。この機会に自分の歯みがきをもう一度見直して「みがいているつもり」から「みがけている」へレベルアップしましょう。6年生は「歯肉の健康」について、今月中に学習する予定です。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

<保護者の方へ>

はみがきチェックご協力のお願い

6月5日（金）に歯の染めだしプリントを配付します。みがき残しをお子さまと確認し、歯の健康づくりについて考えるきっかけとしていただければと思います。

つきましては、5日（金）～8日（月）までに家庭で実施し、9日（火）に提出してください。ご協力をお願いいたします。

◆1 年：親子2人分のカラーテスターを配付します。一緒に取り組みましょう。

◆2～6年：1人分のカラーテスターを配付します。

2年生以上は歯と口の健康標語にもチャレンジしてみましょう。優秀作品は埼玉県のコングールに出品します。

