

ほけんだより 7月

さいたま市立沼影小学校
保 健 室
令和7年7月号
おうちの人と読みましょう

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

6月下旬から水泳の授業が始まりましたね。プールでも熱中症予防のために気をつけることを知っていますか？プールで熱中症になりやすい原因は3つあります。

- ① 水中でも大量に汗をかく
- ② のどの渇きを感じにくい
- ③ 熱（日光など）を遮るものが少ない

また、気温が高くなると太陽の熱で水が温まり、水温が高くなっていることもあります。こまめに水分補給をしたり、ラッシュガードを着るなど日差しから体を守る工夫をしたりして、水泳の授業を楽しみましょう！





保健室からのお知らせ



夏休みの歯みがきカレンダーについて

今年の夏休みも歯みがきカレンダーの宿題が出ます。ぬりえの絵は、保健委員会のみなさんが一人ひとり丁寧にイラストを描いてくれました。いろんなイラストがあるので、楽しみながら色をぬってみてくださいね。

保健委員会でチェックをするので、夏休み明けに忘れずに出しましょう。保護者の皆様もご協力よろしくお願いいたします。

沼影小のみなさんは…

さいたま市の小学生とくらべると
むし歯の割合が低いです！すばらしい！
歯みがきをていねいにして、むし歯ゼロをめざしましょう！



春のすべての健康診断が終了しました。
みなさんご協力ありがとうございました。
健康診断をして、病気や異常の疑いが見つかった人には、お手紙を出しています。夏休み中に病院へ行って、治療をすませましょう。
そして、健康な体で2学期を迎えましょう！

困っていませんか？

保健室には、こんなものもあるよ



具合の悪いとき、けがをしたときだけではなく、困ったときには来てくださいね。
(緊急のとき以外は、休み時間にね)

さいたまPUSH講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会】

日時：令和7年7月27日(日)

8月24日(日)

場所：さいたま市立中央図書館(浦和PARCO 8階)

参加費：無料

▼申し込みはこちら

