

ほけんだより



東広島市立寺西小学校

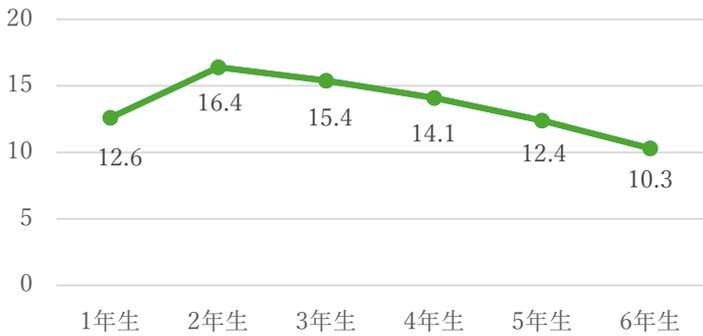
令和7年7月10日

毎日暑い日が続いていますね。こまめな水分補給や外に出る際には帽子を被るなどの熱中症対策を、皆さんはできていますか。プールの後、体は冷たいと感じても、体の中の水分は不足していることもあります。プールに入る前と入った後に、しっかりと水分補給をするように意識してみましょう。そして夏を元気に過ごしましょう！

保健室からの

お知らせ

学年別、虫歯を有する人の割合



子供の歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）に比べて虫歯になりやすいです。理由は、虫歯菌（ミュータンス菌）から歯を守る働きを担う「エナメル質」が永久歯にくらべて乳歯は少ないことが挙げられます。食後の歯磨きを丁寧に行うことや、甘い食べ物、飲み物を摂りすぎないようにするなど、生活習慣を見直して虫歯にならないように気を付けましょう。歯科検診の結果をもとに、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

暑さに備えよう

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。



脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	重度
のどの渇き	強い渇き ぼんやりする
強い渇き ぼんやりする	食欲がない
食欲がない	皮膚が赤くなる イライラする
皮膚が赤くなる イライラする	体温が上がる
体温が上がる	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる	頭痛 ぐったりする
頭痛 ぐったりする	ふらふらする けいれん
ふらふらする けいれん	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

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

こころ
こえ
心の声に
みみ
耳をすまして

やる気がでない



しょくよく
食欲がない

しゅうちゅう
集中できない

からだ
体がだるい

こころ ふちよう
どれも心の不調のサインかも
しれません。本当につらく
なる前に、ゆっくり寝たり、気
分転換をしたり、たくさん笑
ったりして、たまったストレ
スを解消しましょう。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性が
あります。一人ひとり良いところは
違うので、他人と比べるとつ
らくなりがち。たとえば去年の
今頃の自分と比べると、きっと
前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。

眠れないとき、
羊を数えるのはなぜ?



なかなか眠れないときに羊を数え
たことがある人は多いと思います。
でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備
を始めるからです。英語の眠る「sleep
(スリープ)」と羊「sheep (シープ)」
が似ていて、眠ることをイメージしやす
く、息をゆっくり吐く言葉なので、くり
返すことで体がリラックスして眠りやす
くなるそうです。ただし、それは英語の
場合。日本語では同じ効果はありません。

深呼吸をする

軽いストレッチをする

音楽を聞く



など、自分に合ったリラックス
方法を見つけましょう。

鼻血が出た!!

その対処は...?

もしも鼻血が
出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!



× 上を向く
血がのどや胃に流れて
吐き気や、咳の原因に。

× ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけて
しまうかも。



× 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。

「鼻翼」と呼ばれる、鼻の
少し上の部分を
押さえましょう。

覚えておこう!!
プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

水筒を教室に忘れてる人がいます。
プールでも熱中症になる危険ありま
す。忘れず持っていくようにしましょう。