



令和7年7月1日  
吉川市立中曽根小学校  
保健室

暑い日が続く、いよいよ夏がやってきましたね。湿度が高い日、急に暑くなった日、風が少ない日などは、熱中症になりやすくなります。生活習慣を整えて、水分をこまめにとり、夏を元気にすごしましょう！



7月の保健目標 熱中症を予防しよう

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とかけなくなつて、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

熱中症予防のために、必要な塩分を食事からとることも大切です。朝ごはんを食べてくれるのはもちろんのこと、少し塩気のあるおかずやお味噌汁などを食べてもらえるといいですね。

## 5・6月衛生検査の結果

| 項目<br>学年 | 5月の達成率 (%)   |          |          |            | 6月の達成率 (%)   |          |          |             |
|----------|--------------|----------|----------|------------|--------------|----------|----------|-------------|
|          | つめが<br>整っている | ハン<br>カチ | ちり<br>がみ | 朝食を<br>食べた | つめが<br>整っている | ハン<br>カチ | ちり<br>がみ | 歯ブラシ<br>の毛先 |
| 1年       | 95           | 95       | 93       | 98         | 90           | 94       | 94       | 88          |
| 2年       | 88           | 95       | 95       | 94         | 69           | 96       | 93       | 91          |
| 3年       | 92           | 93       | 95       | 91         | 86           | 92       | 84       | 78          |
| 4年       | 86           | 86       | 82       | 99         | 92           | 84       | 82       | 80          |
| 5年       | 91           | 78       | 82       | 97         | 89           | 81       | 75       | 92          |
| 6年       | 91           | 85       | 91       | 95         | 81           | 81       | 80       | 89          |
| たけなの     | 100          | 86       | 81       | 100        | 95           | 82       | 73       | 86          |

5・6月の衛生検査の結果です。検査内容はどれも、みなさんが健康的な生活を送るためにできるようになってほしい内容になっています。毎月初めに検査があるので、ぜひ達成率100%を目指しましょう。

つめ、ハンカチ、ちりがみは、毎月検査をします。つめがのびていると、けがの原因になります。毎週整えるようにしましょう。

ハンカチを学校に持ってきていても、お道具箱やランドセルに入れっぱなしの人がいるようです。ハンカチは毎日清けつなものを身につけるようにしてください。



### ●学校保健委員会を開催しました●

6月10日（火）6校時、中曽根小学校多目的室にて、埼玉県警 非行防止班 あおぞらさんをお招きし、6年生児童を対象に「薬物乱用防止教室」を開催しました。

薬物に手を出してしまった人の多くは、身近な友人や先輩、恋人などから誘われたそうです。『嫌われたくない』『仲間外れにされたくない』といった気持ちから誘いを断れない、そんな心の隙間に、危険は潜んでいます。『（薬物を）一緒にやろう』と誘われたらどうしますか？』という質問に、「はっきり断る！」「その場から逃げる！」などと答えてくれた6年生。その気持ちを、ぜひ忘れないでいてほしいと思います。また、最近では面識のない人からもらったジュースを飲んで体調を崩したというニュースがありました。

知らない人から食べ物や飲み物はもらわない、中身がわからないものは口にしない、といった防犯意識を高めることも大切だと思います。

