

ほけんだより

7月



令和7年6月30日

多摩市立聖ヶ丘小学校

校長 高藤 浩

水分補給は

こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

6月の早いうちから夏のように暑く、外の気温が
35℃を超える日が多くありました。学校では、
熱中症予防対策として、WBGT（熱中症指数）
を1時間間隔で計測して安全確認をしたり、こまめ
な水分補給を呼びかけています。また、校舎の外に出
る時は帽子をかぶることを推奨しています。直射
日光を避けるためにも、風通しのよい帽子をかぶっ

て登校するようにしてください。晴雨兼用の傘もいいですね。

26日に、**歯科健診**を行いました。

多摩市では、特にむし歯などがなかった人にも、
お知らせを渡すことになっています。ぜひおう
ちの人と一緒に、歯と口の健康状態を確認して
みてください。

また、**1年生**にはフッ化物塗布無料実施のお知
らせをお渡ししています。1回分無料になる取
り組みです。ぜひ活用してください。

フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かした
エナメル質を歯に戻します
(再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を
酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

7月の健診予定...

8日(火)・・・ハケ岳移動教室前健診(5年生)

※『健康のしおり』を忘れずに！！



いつもつかう水とう 毎日きれいに

7月の保健目標 夏を



元気にすごそう

こんなときも水分ほきゅう！ すいぶん



あさ お
朝起きたとき



ふ ろ あ
お風呂上がり



ね まえ
寝る前

寝ているときも、汗をかいていてその量は200ml～500mlとされています。
そのため、朝起きた際に水分が足りなくなっていて、頭痛や発熱を引き起こすことがあります。
すいぶん
水分はこまめにとりましょう。

おうちの方へ

虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫にさされたら…

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ