

# ほけんたより

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！

で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。

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

6月の早いうちから夏のように暑く、外の気温が35°C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、こまつ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つ

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月の保健目標 夏を



# すいぶん こんなときも水分補きゅう！



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と言われています。

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。水分はこまめにとりましょう。



## 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あります。虫にさされないように対策をしましょう。



公園などで遊ぶときは、  
うすい長そで長ズボンを着る



## 虫にさされたら…



保冷剤などでひややす



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