



宮西小学校 保健室
令和7年7月1日

1学期もあと少しとなりました。気温や湿度が高く、熱中症が心配される日が続いています。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作るとともに、熱中症予防（こまめな水分補給や休憩等）を行い、元気に1学期を終えることができるようにしましょう。



1年生と歯のみがき方の勉強をしました。

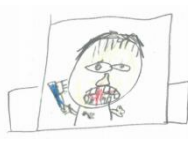


1年生の学級活動で「歯のみがき方」について一緒に勉強しました。どうして歯をみがくのか、みがく時のポイント、みがく順番等を一緒に学習し、実際にみがく練習もしました。

大きな口を開けて自分の歯を鏡でチェックしながら、丁寧にみがくことができていました。

感想では、「おくばをしっかりとみがくよ。」「えんぴつもちをする。」「20回ずつみがく。」「歯をピカピカにしたいです。」などたくさんのかんじをしてくれました。

これからも自分の歯を大切に、食事のあとは丁寧に歯をみがいてほしいです。ご家庭でも、チェックや仕上げみがき等よろしくお願いします。



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、学校でもこまめな水分補給を呼びかけています。
水筒（お茶）を毎日必ず持たせてください。
暑さが厳しくなっていますので、下校まで足りるよう多めにご準備ください。

おねがい

