



令和8年6月30日
上里小学校
保健室

暑い日も続き、いよいよ夏本番を迎えますね。この時期は、熱中症に特に注意が必要です。暑さに負けず元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。みなさんが楽しみに待っていた夏休みが、すぐそこまで近づいてきています。楽しい夏休みにするために、残りの3週間で元気いっぱいにご過ごししましょう！



7・8月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

熱中症を予防しよう！

熱中症って何？

体の中にたまった熱を外に上手く捨てられず、体に熱がたまって体温が上がったり、急にたくさんの汗をかいたりして、体の中の水分や塩分が失われてしまい、体の調子が悪くなってしまうことです。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



暑さ指数とは、「気温・湿度・輻射熱（地面や建物から出ている熱などのこと）」の3つを取り入れた、熱中症の危険度を判断する指標のことです。上里小では、保健室前・体育館入口、プールに測定器を設置しています。「危険レベル」となった場合には、外での活動を中止する場合があります。

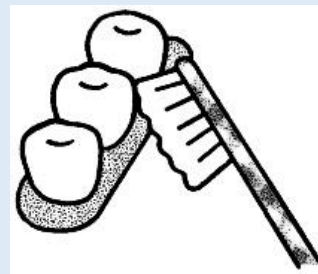
せんこく しょうかくせい は

たいかい

ねんせい

❖全国小学生歯みがき大会(4年生)❖

ライオン歯科衛生研究所の提供によるDVD教材にて、
歯と口の健康について学びました。口の状態に合った歯
みがきの仕方、デンタルフロスの実習を楽しみながら
取り組んでいました。



歯・口の健康啓発標語

コンクール作品について

作品を保健室前に掲示しています。

応募してくれたみなさん、素敵な作品をありがとうございました！



夏休みには「歯みがきカレンダー」「歯みがき調べ」が宿題として出ます。
正しい歯みがきでむし歯ゼロを目指しましょう！



けん こう しん だん
健康診断
う お
受けて終わり
じゃ
もったいない！

じゅ しん
受診のすすめ
をもらったら ✕
そう き ちりょう
早期治療の
チャンス

き
気になるところが
み
見つかったら ✕
せい かつ み なお
生活を見直す
チャンス

けつ か
結果がバッチリ
ひと
だった人は ✕
じぶん
自分の
よいところ
に気づける
チャンス