

ほけんだより

7

月

伊良波小学校
令和8年7月
保健室

いよいよ本格的な夏をむかえました。沖縄では熱い日差しが続き、毎日暑い日が続いています。夏休みまであと少しです。暑さに負けないよう、十分な睡眠、食事を心がけ元気に夏を過ごしましょう。

むし歯があった人は早
めに治療しましょう。
こども医療助成で無料で
受診できます。

令和8年 歯科検診の結果



むし歯のある人

130人



むし歯のない人

264人



治療の終わった人

90人



今年はすでに蒸し暑い日が多く、「熱中症」も一段と注意が必要です。

まずは、体を徐々に暑さに慣らしましょう。熱中症は、急に蒸し暑くなった日によく起こります。それは体が暑さに慣れていないためです。暑い日が続くと、体がだんだんと暑さに慣れて、暑さに強くなります。

暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

暑熱順化には「やや ● ● 暑い環境」で「やや ● ● きつい」と感じる強度で日常生活の身近な方法で体を動かしましょう。

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！



7月スクールカウンセラー来校のお知らせ

日時：1日(水)8日(水)15日(水)

場所：1階相談室

子どもたちが学校生活を楽しく安心して過ごせるようにサポートします。相談のある保護者は、担任又は、保健室までご連絡ください。

