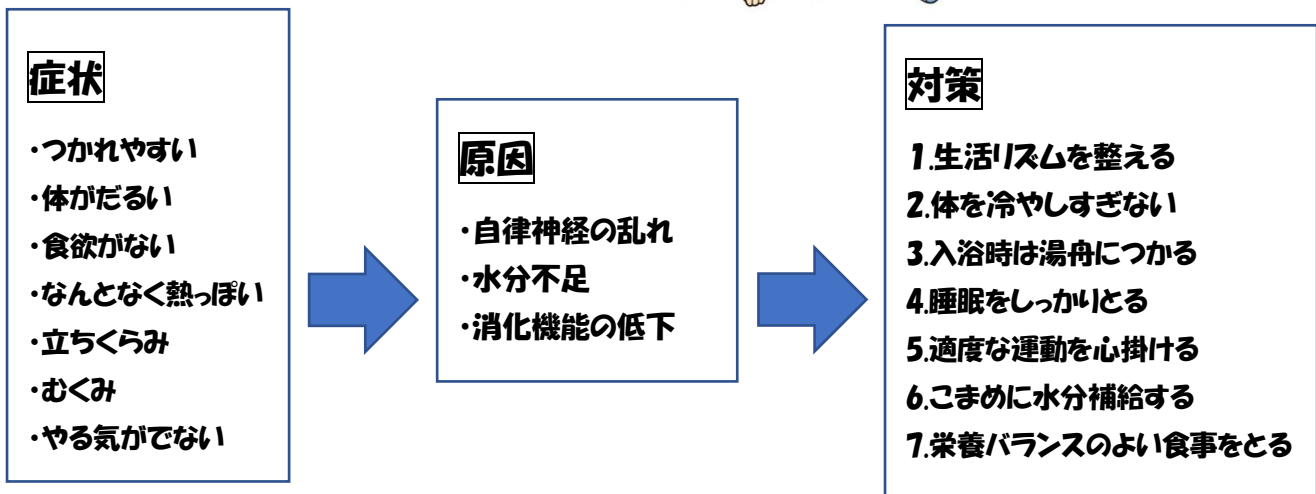


ほけんだより 7月

令和8年(2026年)7月6日
札幌市立藤野小学校 保健室
No.4

あっという間に7月、例年に比べると暑さは穏やかな印象ですね。子どもたちの熱中症症状での保健室への来室も少ないようです。しかし夏本番はこれから！本格化する夏を、安全に楽しく過ごせるよう、熱中症や夏バテ対策をしましょう。みなさんが待ち望んでいる夏休み、たくさんの思い出話を聞かせてくださいね。

ところで、夏バテとは…？



➡夏バテによい食べものは？

夏バテに良い食べもの



- ① 不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識しましょう
- ② ビタミンBは疲労回復に欠かせない栄養素です。(例:ウナギや豚肉など)
- ③ トマト、枝豆、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜はビタミンやミネラルが豊富です。
- ④ 食欲増進のための香辛料や薬味野菜も取り入れましょう。

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！



けんこうしんだん 春の健康診断が終わりました



春の健康診断が10月の「心臓検診(1年生対象 10/16)」「2計測 10/2」を残し、終了しました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。すべての検診で「異常なし」のお子様には、お知らせを渡していません。

お知らせをもらったお子様は、夏休みを利用して、受診することをお勧めします。また、「医療券」が必要なご家庭は、夏休み前までに担任までご連絡ください。

6月は歯みがき大会がありました！！

6月は歯の衛生週間があり、口の健康を考える月でもありました。

今年も6月19日に5年生と一緒に「歯みがき大会」に参加しました。(全国で実施されている大会)



歯垢(むし歯を作る菌)のつきやすいところ

- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあわせ
- ・歯と歯ぐきのさかい目



歯ブラシでみがききれない場所が・・・

🦷 **歯と歯のあいだ** 🦷

だから、歯ブラシとフロス

の両方を使用することで

むし歯予防の効果がアップ↑



6月の保健室の様子

*外科 19名

*内科 18名

外科は転倒による擦り傷やトゲ、頭部をぶつけたなどの理由での来室が多かったです。

6月の出席停止の病気は、溶連菌感染症が数名いました。その他、頭痛・腹痛が大半でした。

原則1時間、保健室で経過をみて、授業に戻るほど回復しない場合、早退となります。

お家で休養をお願いいたします。