



ほけんだより

7月



令和7年7月1日
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.4

梅雨とはいうものの、夏本番の暑い日が続いています。熱帯夜が続くと、睡眠不足になり、熱中症のリスクが上がります。朝ごはんを、塩分補給と水分補給をしてから登校しましょう。

水筒を忘れずに持ってきて、こまめに水分補給ができるようにしてください。

7月の保健目標 熱中症を予防しよう
7月の安全目標 自転車の決まりを守ろう

今月の保健行事

清潔検査（小学校）	1日（火）
学校保健委員会（中学校）	9日（水）13:00～
スクールカウンセラー来校	15日（火）
心とからだの講演会（中3）	16日（水）5校時
学校保健委員会（小学校）	17日（木）13:15～

お知らせ

健康手帳を配布します（小学校）

小学校では、7月の清潔検査実施後、健康手帳を配布します。P3の「健康診断の記録」とP35～の清潔調べの下部には「ひとこと」という欄がありますので、保護者の方のコメントを記入してください。記入が済みましたら、健康手帳を7月14日（月）までに学校に返却してください。

よろしくお願いします。

学童歯みがき大会に参加しました！

6月19日に、小学校5年生が学童歯みがき大会に参加しました。例年、ライオン株式会社が主催しています。提供していただいたDVDを見ながら、歯肉炎の症状や歯みがきのポイントを学び、デンタルフロスを使って歯垢を落とす方法を知ることができました。5年生のみなさんには、いただいたデンタルフロスと歯ブラシを配布しました。

お家でもデンタルフロスを使ってみてください。



海の安全教室を実施しました！

6月25日に、鹿嶋ライフガードチームのライフセーバーの方をお迎えし、水辺の事故を防ぐためにどのような行動をとればいいのかお話を聞きました。鹿嶋市の下津・平井海水浴場は7月19日～8月17日の期間開設されます。

海に行ったときには遊泳禁止の場所や離岸流のある場所には絶対に近づかないようにしてください。



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

