



ほけんだより

7月



令和8年7月1日
鹿嶋市立高松学園
高松小・中学校
保健室 NO.4

梅雨に入り、暑く感じる日があったり、外の風がひんやりと感じる日があったりと気温差がある日が続いています。衣服の調節をこまめにして体調をくずさないよう心がけましょう。

熱中症が心配な季節でもあります。特に体が暑さに慣れるまでは熱中症になりやすくなります。朝ごはん、塩分補給と水分補給をしてから登校しましょう。

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（水）
学校保健委員会（中学校）	9日（木）13:00～
学校保健委員会（小学校）	16日（木）13:15～
心とからだの講演会（中3）	16日（木）6校時

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」をご確認ください。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15日（水）までに学校に返却してください。
よろしくお願いします。

海の安全教室を実施しました！

6月24日（水）に、鹿嶋ライフガードチームのライフセーバーの方々を講師にお迎えし、小学生・中学1年生が1時間ずつ海の安全教室を行いました。

海の危険な生物、離岸流で流されたときの対処方法や助けを呼ぶ方法などを教わりました。クイズ形式で楽しみながら、学習をすることができました。



学童歯みがき大会に参加しました！

6月18日（木）に、小学校5年生がライオン株式会社が主催する学童歯みがき大会に参加しました。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実際に歯垢を落としてみました。また、歯と口の健康を保つためには、かむ力も重要なことを学習しました。

今年度は、かむ力を調べるガムも提供いただいたので、宿題としておうちでガムをかんで自分のかむ力を調べました。



もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



夏休み中に治療・医療機関の受診をお願いします！

健康診断後に、医療機関受診のお勧めを受け取った方は、夏休み中に、受診をお願いします。

受信後は「受診結果報告書」の提出をお願いします。受診後、心配なことがあれば、学校までご連絡ください。