



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和7年度
7月号
邑久小学校

7月の保健目標



夏の健康に気をつけよう！

今年は6月中旬から気温がぐっと上がり、蒸し暑い日が続きました。邑久小学校の児童は、運動場に置いてある熱中症計を自分たちでもチェックし、暑さ指数を気にかけています。水分補給をしっかりと、みんな元気に夏休みを迎えたいですね。

暑さから自分の体を守るために続けよう！

- ・外に出るときは帽子をかぶる
- ・のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとる
- ・朝ごはんを食べる
- ・ぐっすり寝る



<保護者のみなさまへ>

①今年度の健康診断結果について



今年度の健康診断結果を7月上旬に健康の記録ファイル(5・6年はわたしのけんこう)でお知らせします。確認後はお知らせの用紙をファイルに挟んだまま、表紙に押印またはサインをして返却をお願いいたします。

異常があった場合には治療のおすすめの手紙をお子様便で渡しています。(今年度は、健康診断結果のお知らせの用紙に要受診の記載はありません。)早めに医療機関等を受診していただきますようお願い申し上げます。受診されましたら、用紙を学校へご提出ください。

②「いい歯と笑顔のポスター」コンクールについて

毎年夏休みに募集していた「いい歯と笑顔のポスター」について、瀬戸内市歯科医師会での募集がなくなり、岡山県で実施されている「岡山県歯科保健図画・ポスターコンクール」に変わります。



応募締め切りは7/31(木)になっています。応募を希望される場合は、詳細をお伝えしますので保健室までお問い合わせください。

6月の来室の様子より

- ・流行性角結膜炎、水痘、流行性耳下腺炎の感染がありました。
- ・急に暑くなりましたが、暑さによる体調不良での来室は少なかったです。
- ・雨の日が多く、教室の中でけがをすることが増えました。室内での過ごし方に気をつけましょう。

飲み物にふくまれる“カフェイン”に注意！

コーラやコーヒーなどの飲み物には、“カフェイン”という成分がふくまれていることがあります。カフェインは、とり過ぎると、ねむれなくなったり、頭痛やめまいを起したりするなど、具合が悪くなることもあるので、注意しましょう。

飲み物にふくまれるカフェインの量			
コーラ1本 (350mL)	紅茶 (100mL)	コーヒー (100mL)	エナジー ドリンク1本 (A商品 355mL)
			
約35mg	約30mg	約60mg	約142mg
飲む量に注意しましょう			小学生は飲むのをやめましょう

*体に悪いいきょうのないカフェイン量の目安：7～9さい=62.5mgまで、10～12さい=85mgまで（1日当たり。カナダ保健省調べ）

とり過ぎによる害



ねむれない



どきどきする



頭痛



いらいら



めまい

6月の体重測定前に、高学年には睡眠についてのミニ保健指導をしました。よりよい睡眠をとるために、カフェインに気をつけたいですね。

水の事故に注意！

夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

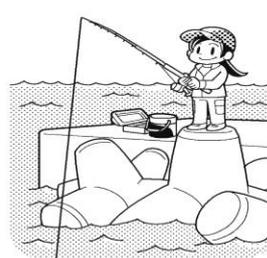
水泳中



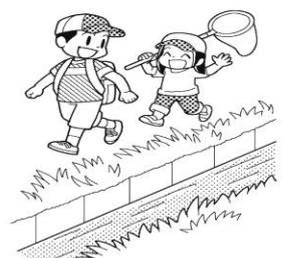
水遊びをしながら



つり・魚とりをしながら



水辺の近くを歩いている



雨が降った後は、晴れていても急に増水することがあります。絶対に水辺に近づいてはいけません。もしもだれかが水に落ちたら

- 大声で大人を呼ぶ
- 空のペットボトルを投げる

絶対に飛び込まないようにしましょう！

