



令和8年7月2日
相模原市立谷口小学校
保健室

7がっ保健だより

お家の方といっしょに読みましょう

保健目標：夏を元気にすごそう

熱中症が心配される暑い日があったり、ちょっと寒い日が交互にやってきて、体調をくずしていませんか？体が疲れやすくなっていますので、早めに体を休めるようにしてあげましょう。

暑い日の休み時間に外で遊ぶ場合は、ちゃんとぼうしをかぶっている谷口小のみなさんは、自分の体を守ることができていて、とてもかっこいいなあ！と思います。

これからも暑さは続きますが、熱中症対策を行いましょう。



性に関する指導

7月6日から10日に「性に関する指導」があります。体や心の成長について勉強します。勉強したことをおうちでもお話してくださいね。

1年生	• たいせつなからだ 内容：自分の体も周りの人の体も同じように大切であることを学びます	4年生	• 大人になるために 内容：思春期は、心も体も大きく変わることで、その変化は人それぞれちがいがあがあることを学びます
2年生	• せいけつなからだ 内容：体をせいけつにすること、正しいあらい方を学びます	5年生	• 病気から体を守る仕組み 内容：自分の体も周りの人の体も、同じように大切であることを学びます
3年生	• 一人ひとりの体と成長 内容：一人ひとりの体の成長にはちがいがああることやお互いにちがいを知って大切にしていふことを学びます	6年生	• 感染症に対する偏見や差別 内容：感染症の予防方法について正しく学び、病気に対して正しい知識をもって行動する大切さを学びます

ひかり級：個々の児童の実態に合わせて行います。

保護者の方へ

健康診断一覧表について

健康診断が終わりました。検診のあとに「ありがとうございました」と言える児童が多く、校医の先生方も感心していました。健康診断の結果を一覧にしてあゆみといっしょにお渡しします。お子様の体の様子をご確認ください。※保健調査票などの健康に関する調査用紙の提出やマスクの用意などご協力ありがとうございました。



りめん

裏面もあります

暑い夏だからこそ！

おなかの調子をととのえよう

暑い日が続くと、体の調子も変わりやすくなります。うんちが出ないなどのおなかの調子が良くない人がふえてきます。暑い夏だからこそ！おなかのことにも気をつけてください。

暑さと水分の大切さ

暑いと汗をたくさんかきます。そのせいで、体の中の水が少なくなります。水分が足りないと、おなかの中のうんちがかたくなってしまい、出にくくなることがあります。こまめに水やお茶を飲むようにしましょう。

暑さと食よくの関係

暑いときは、あまり食べたくないこともあります。でも、食べ物からとる栄養や食物せんいは、おなかの調子を良くするためにとても大事です。野菜や果物などを食べて、おなかをスッキリさせましょう。



くち そだ

けんこうなお口を育てるには



けんこう なお口を育てるためのポイントを歯科校医の先生に伺いました。

＊ 夏のおやつや飲み物に気をつけましょう ＊
夏休みはジュースやアイスなど甘いものを口にする機会が増えます。
甘い飲み物はだらだら飲まず、水分補給は水やお茶を基本にしましょう。
スポーツドリンクは必要な場面で上手に利用し、普段は飲みすぎないようにしましょう。

＊ よく噛んで食べましょう ＊
よく噛むことで唾液がたくさん出て、お口の中をきれいにする働きがあります。
野菜やきのこなど食べごたえのある食材を取り入れたり、パンは軽く焼くなど、よく噛める工夫をしてみましょう。
食事中は飲み物で流し込まず、しっかり噛んでから飲み込む習慣をつけましょう。

＊ 歯みがきの仕上がりを確認しましょう ＊
歯みがきの後は鏡を見て、みがき残しがないか確認しましょう。

低学年のお子さんには仕上げ磨きを行い、高学年になってからも、おうちの方が定期的にお口の中を見て、みがき残しがないか確認してあげましょう。

