7月のほけんだより

小山第二小学校
保健室
令和８年度第４号

むし暑い季節になりました。暑い日は、冷たい飲み物と食べ物、そしてひんやりしたお部屋で過ごすことが多くなります。その体を冷やす生活は、夏バテの原因の一つです。

体を冷やさないように、部屋の温度を28℃くらいにして、おなかにやさしい食べ物を食べて、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるなど夏バテを予防するために自分の夏の生活を工夫しましょう。

＜水筒を持ち歩く時のポイント＞

①登下校中や水筒をさげているときは、走らない！
②水筒を肩からさげるときは、必ずななめにかける。
③水筒だけを手に持たない。肩からさげる、手提げ袋に入れる。
（ランドセルや図書バッグには入れない）
④遊具で遊んだり、走ったりするときには、必ず水筒をおく。

水筒の持ち方、大丈夫？

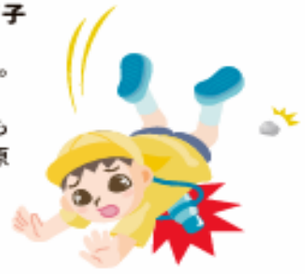
～熱中症対策とあわせて考えたい事故～

監修：国立成育医療研究センター 救急診療部　植松悟子

熱中症が気になる季節になると、熱中症への備えも意識される時期になります。こどもたちの体調管理のため、水分補給は大切です。

こうした中、園や学校の活動では、こども自身が水筒を持って移動する場面もあります。一方で、水筒を首や肩から掛けて持ち歩いている際に転倒し、水筒が原因となる外傷（けが）が発生しています。

消費者庁※1や日本小児科学会※2からも注意喚起がなされています。

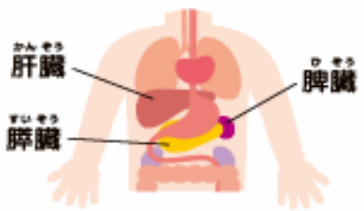


転倒時に起こり得る危険

水筒を首や肩から掛けた状態で移動していると、転倒した際に水筒が腹部と地面の間に挟まれる形になりやすくなります。その結果、

- 腹部を強く打つ
- 肝臓、膵臓、脾臓などの内臓を損傷する
- 外表上の異常が見られなくても、手術や入院を要する場合があるといった重大なけがにつながる恐れがあります。

こどもは、腹部臓器の占める割合が大きく肋骨に覆われない肝臓、脾臓などの損傷が多い、皮下脂肪が少ない、また、腹筋が未発達であるために外部からの衝撃により内臓損傷が発生しやすいという特徴があります。

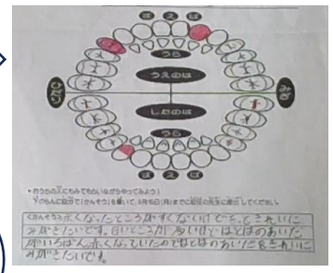


歯と口の健康週間の様子

5年生「全国歯みがき大会」。全国の小学5年生が参加する学習です。

●歯みがき集会●
歯のみがき方とクイズ。

染め出しテスト



１日３回しっかり歯をみがきましょう。
口の中を清潔に保つと、病気にもなりにくいそうです。

教育相談旬間が終わりました。

きいてきいてポスト

６月１５日～６月３０日まで、二小の児童全員が担任の先生と一対一でじっくりお話をする時間がありました。ふだん気になっていること、悩みや不安、友達のこと、好きな教科、苦手な教科など、担任の先生とお話ができたと思います。教育相談旬間にかかわらず、先生とお話したいとき、悩みや不安があるときなど、いつでも相談してください。毎月の心の相談カードやきいてきいてポストも活用しましょう。きいてきいてポストは保健室の前です。