



ほけんだより 7月



令和7年7月
犬山市立犬山西小学校

じどうのみなさんへ

7月の ほけんもくひょう

なつ 夏をけんこうにすごそう

きゅう あつ 急に暑くなりました。

とうこうご 登校後から、あせでびっしょりになっているすがたを見ます。

きもちよくすごすことができるよう、あせふきタオルを持ってくることもいいですね。



し 知っていますか? 暑熱馴化



しよねつじゆんか 暑熱馴化とは……夏の暑さに体がなれる状態です。

あつ 暑さになれると → ねっちゅうしょう 熱中症になりにくくなる, サラサラの汗をかきやすくなる。

しよねつじゆんか 暑熱馴化するために 1~10日くらい続けるといいよ!

- あさ ゆうがた 朝や夕方などのすずしい時間帯に, さんぼ 等 の 少し汗をかきくらい運動する。
- シャワーだけではなく, 暑くてもお風呂で湯船につかる。



保護者の皆様へ

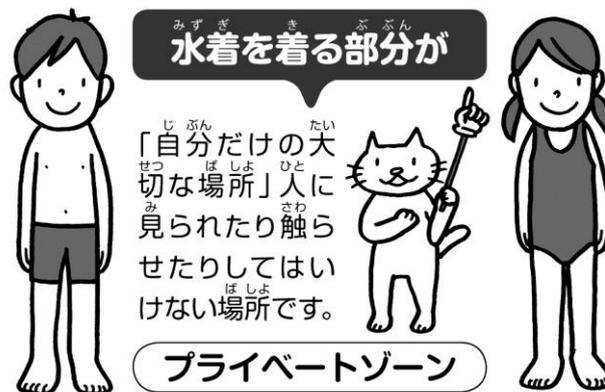
まだまだ暑さに慣れておらず、日によって気温差も大きいことから体調不良を訴える児童がいます。教室では室温に応じて、冷房をつけています。場所によって直接風が当たってしまう場所もあります。寒い場合は、衣服の調節ができるよう、上着の用意をお願いします。



プライベートゾーンについて

1年生において、養護教諭と学級担任で「プライベートゾーン」について授業を行いました。「水着を着ている部分」と「口」が、プライベートゾーンになります。学校では、トイレや着替えの時にも意識していくことを確認しました。

ご家庭でも、「自分の体を自分で守り、大切にすること」についてお話していただければと思います。



学校保健委員会開催しました

6月26日に本校図書館にて、第1回学校保健委員会を開催しました。養護教諭より、今年度の健康診断の結果と健康教育の実践状況を報告し、学校歯科医の野田先生からご指導をいただきました。野田先生からは、口を閉じることができない児童が増えていること、フッ素を定期的に塗布することの必要性について、虫歯は減っているが歯肉炎や口腔環境の悪化は進んでいることをお話いただきました。

次回は11月20日(木)に第2回学校保健委員会(薬物乱用防止教室)を予定しています。ぜひご参加下さい。



夏休みの生活についてお願い

夏休みが始まる前に、起きる時刻や寝る時刻、ゲームやテレビ、スマホ、タブレットなどのメディア機器を使用する時間を各家庭で話し合ってくださいとよいかと思えます。

9月中旬には運動会の練習が始まります。元気に登校できるよう、夏休みの終わりには生活リズムを整えていくようお願いいたします。

