



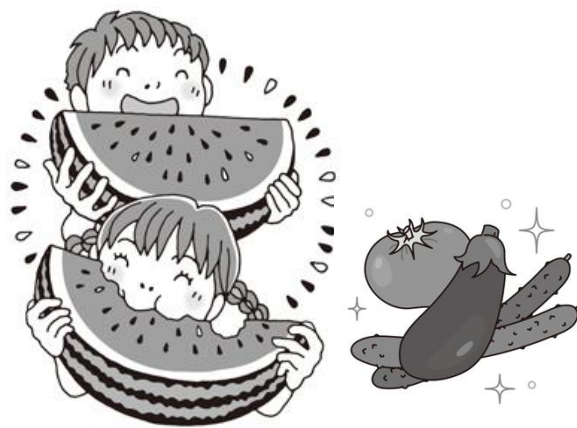
令和8年7月1日

大田区立清水窪小学校

校長 志賀 克哉

主任養護教諭 山本 順子

7月26日は土用の丑の日。梅雨が明けて
本格的に暑くなる時期なので「う」のつく旬
のものを食べて夏バテを予防すると良いとさ
れています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリ
やスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの
食べ物はたくさんあります。夏休みまであと
1か月!!好き嫌いせずしっかり栄養を摂って、
元気に夏を過ごしましょう。

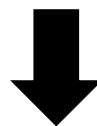


6月16日に歯科校医の関根先生による

「はみがき検査」がありました（3・4年生）



まず、全員で口呼吸ではなく鼻呼吸の
大切さを確認しました。そして、ベロを
上あごに収めることで上あごの成長を
促し歯並びが悪くなるのを防ぐことも
学びました。



その後、歯垢の染め出し
を行い、鏡をみながら
はみがきをしました。



最後に、関根先生と歯科衛生士さんにチェックをもらっています。

（1・2年生は9月、5・6年生は2月に実施予定です）

ねっちゅうしょう 熱中症を自分で防ごう

いま じぶん からだ すいぶんがそく はんだん し
今の自分の体が水分不足かどうかを判断できるサインがあるのを知っていますか？
それは「おしっこの色」です。

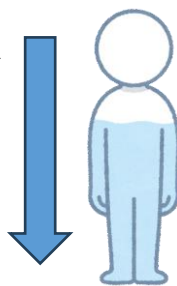
おしっこの色で脱水チェック



とうめい ちか きいろ 透明に近い黄色	みず ぶだんどお すいぶん 水がたくさん。普段通りに水分をとろう。
うす きいろ 薄い黄色	じゅうぶん みず すこ すいぶん 十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう。
こ きいろ 濃い黄色	すいぶん へ じかん いない みりりっとるいじょう すいぶんほきゅう 水分が減ってきた。1時間以内に250m l以上の水分補給を。
ちやいろ 茶色	からだ 250m l 以上 体からのSOS！すぐに250m l以上の水分補給を。

では・・・もしも からだ すいぶん
体の水分がなくなったら・・・

じんたい やく わり し すいぶん
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 かわ うんどうのうりよく てい か
のどが渇く 運動能力が低下する
5% 失うと⇒ ひろうかん ずつう めまい
疲労感 頭痛 めまい
10% 失うと⇒ ふらつき けいれん
ふらつき けいれん
20% 失うと⇒ によう で し いたる
尿が出なくなる 死に至る



のどが かわ だっすいじょうたい
渇いたらすでに脱水状態！

かわ かん まえ すいぶん ほきゅう たいせつ にち ひつようりょう
渇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
めやす は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

あさお とき うんどう とき しょくじ にゅうよく ぜんご ね まえ
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。



★今月の保健行事★

7月3日（金）

移動教室前健診 6年生 13:05～

健康観察カードと薬を持っていく人は

薬を忘れずに持ってきてください

