

# がんばりだより 7月

令和7年7月17日(木)  
柏市立酒井根西小学校  
保健室  
\*うちのひとと一緒に読んでね

いよいよ夏休みですね。楽しい夏休みを過ごすために、規則正しい生活を送るようにしましょうね。また、より充実した夏休みを過ごせるよう、何か目標を決めるといいと思います。苦手なことに挑戦したり、得意なことを極めたりと…。みんながさらに成長して、元気な姿で2学期に学校で会えるのを楽しみにしています。

## 7.8月の保健目標

### 夏を元気に過ごそう!

### 熱中症にきをつけよう!



外に行く時は、ぼうしをかぶり、すいとうをもっていく。



木陰など涼しい場所できききやすむ。



朝ごはんを食べる。塩分をとる。



のどがかわいたと感じる前に水分・塩分をとる。



すいみん時間をとり、疲れた身体を休める。



汗をかいたらタオルでふき、着替える。

### こんな日は ちゅうい注意!!



気温が高く  
日差しが強い日



急に暑くなった日



湿度も高い日

### 熱中症警戒アラートが発令された時、WBGTが31以上の時は、「外遊び・外での活動」は禁止です。

## 数字で見る熱中症対策

### 5時・17時 熱中症警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



# 97,578人

2024年5月~9月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その年の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3~4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



# 1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

# ~2%

「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

# 35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるといこう。対策は万全に。



## なつやすみとく ~夏休み取り組んでほしいこと~

### ★規則正しい生活をしましょう!

- 体力づくり**・・・家でダラダラ過ごしたり、長時間ゲームしたりせず、適度な運動を。
- すいみん**・・・早寝、早起き。1,2年生は9時、3,4年生は9時半、5,6年生は10時までに寝る。
- しょくじ**・・・冷たいものはとりすぎない。好き嫌いをせず、バランスよく食べる。早く起きて朝食をしっかりと食べる。(熱中症予防!身体が目覚める!)

★保健委員会で作った「はみがきカレンダー」を配付します。7/19(土)~8/31(日)まで、毎日3回はみがきをしましょうね。ぜひ、取り組んで9/1(月)に学校へ提出をしてください!

### 「はみがきカレンダー」

がんばって取り組んでくれると  
うれしいな!

### ラッキーくん

柏市立酒井根西小学校  
公認キャラクター





夏の学校に  
←たら妖怪たちが現れて  
学校みんなが  
←たらになっちゃった!  
それぞれの妖怪に合った  
正しい生活攻撃で  
退治しよう!

- ←たら妖怪を退治しよう!
- 正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を  に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
  - 2 早寝
  - 3 お手伝いをする
  - 4 早起き
  - 5 外で遊ぶ
  - 6 朝ごはんを食べる
  - 7 手を洗う
  - 8 病院に行く

よふか死神  
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう

**A**

朝寝ぼ牛鬼  
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって  
学校に遅刻する

**B**

朝ごはんぬ  
キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
力が出ない

**C**

手を洗わな一本  
だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって  
病気になるやすくなる

**D**

お手伝いしな  
一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人が怒られる

**E**

病気放ちようちん  
おばけ

病気でも  
病院に行かないちようちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する

**F**

ごろごろくろ首  
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる

**G**

ずっとゲーむじな  
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく  
なって目が悪くなる

**H**

1-H 5-9 8-7 3-3 4-0 9-0 4-4 8 2-A (2320)

さかいねにししょう たいし しょうかい  
～酒井根西小「すまいる大使」の紹介～



「すまいる大使」とは・・・

すまいるとは英語で Smile と書き、「笑う、にっこりする」などの意味があります。このすまいる大使は、笑った時にきれいでけんこうな歯の人が選ばれ、任命されます。1学期に行った歯科健診の時、6年生の中から歯医者さんが選びました。今年は、最終候補に残る人も少なかったですが、その中でも特にきれいでけんこうな歯の人として、ふたりが選ばれました!

「すまいる大使」は、こんな人が選ばれます!

- ★むし歯がない
- ★歯並びがきれい
- ★噛み合わせがよい
- ★むし歯になったことがない
- ★大人の歯がそろっている
- ★歯の色がよい



「すまいる大使」からのメッセージ!!!



むし歯にならないために気を付けていることや歯みがきをするときに心がけていることなどを聞いてみました!

6の1 さん  
むし歯にならないように気を付けていることは、はをみがく時に必ず歯みがき粉を使うことです。また、寝る前は必ずみがくようにしています。

6の1 さん  
まえは 前歯からおく歯、歯の表面、後ろまですみずみみがいています。みがきのこしがいないようにみがきます。デンタルフロスも使うと良いです。



ふたりともおめでとうございます!



みなさんも「すまいる大使」のふたりのように、むし歯にならないように気を付けたり、歯みがきを毎日がんばったりしていけるといいですね!