



2025. 7. 1

八幡台小学校

ほけんしつ



7月には「涼月」という別名があります。昔の人は、7月を秋と  
考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現したものです。また、  
「秋初月」という別名もありますが、これは「秋の初め」という意味  
です。しかし、今の7月は、これからが夏本番です。そして、  
熱中症になりやすい季節でもあります。睡眠をしっかりとり、  
朝ごはんを食べるなどの生活リズムをととのえるほか、水分  
ほきゅうや運動時の休けいなどもしっかり行いましょう！

7・8月の保健目標



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

熱中症の原因は  
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を  
しっかりかけなくなっ  
て、体温の調節がう  
まくできなくなるよ。  
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか  
くから、体の水分が  
足りなくなるよ。こ  
まめに水分補給をし  
よう。



運動不足

運動不足だと体力が  
落ちて熱中症になり  
やすくなるよ。朝や  
夕方など涼しい時間  
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



6月1週目 5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました!

どんなにいていないにみがいても、歯ブラシだけ  
では歯と歯の間の歯垢(むし歯の原因となる  
細菌)は6割しか取れません。歯ブラシとデンタル  
フロス、両方をうまく使ってむし歯や歯肉炎を  
予防しましょう!



6月12日 6年生を対象に喫煙防止教室を開催しました!

タバコにはニコチンやタール、一酸化炭素など多く  
の有害物質が含まれています。中でもニコチンには  
強い依存性があることから、未来の自分のために  
最初の1本を吸わないことがとても大切です!

～感想を紹介します～

- ・1番心に残ったことはタバコには200種類以上の  
有害物質があり体にわるいことです。うさぎの  
実験や肺のレントゲン写真の違いなど根拠があり  
わかりやすかったです。
- ・家族にどうしてもタバコをやめてほしい!と強く  
思ったので手紙で伝えることにしました。
- ・タバコを吸ってみたいと思っていたけど、今日の話  
をきいて将来吸うのはやめようと思った。

