

ほけんだより 7月



令和 6 年 7 月 1 日

我孫子市立湖北小学校

保 健 室

はじめじめとした蒸し暑い日が続いています。今年は昨年度よりもさらに気温が高くなると予想されています。学校内での生活はもちろん、登下校中の気温にも注意が必要です。また、夏休みに入ると外出する機会も増えますから、熱中症には十分気を付けてください。7月もこまめに水分をとり、風通しの良い服を着るなどして、元気がかいてきに過ごしましょう！

7月の保健目標



水分を上手にとる

7月に入り、あと少しでみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますが、夏を健康に過ごすためには、水分をよくとり熱中症に気をつけなければいけません。

熱中症を予防するための上手な水分のとりかた



運動をはじめる前や、のどがかわく前に水分ほきゅう

はげしい運動をするときには30分に1回の水分ほきゅう

たいりょうに汗をかいたら、スポーツドリンクなどを飲む

つめたい飲み物を用意する

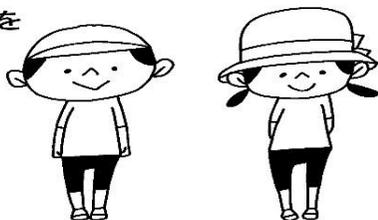
熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



臭舌が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしをかぶる



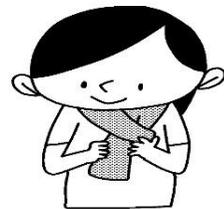
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

くび首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

★もうすこしで夏休みに入りますが、夜ふかしなどはせず、できるだけ学校がある日と同じ生活を送りましょう！
★夏休みに挑戦したいことはありますか？夏休みの目標を立てて、達成出来たらぜひ教えてください。休み明け、みなさんが元気な姿で学校に来ることを楽しみに待っています。

夏休みの目標

.....
.....
.....
.....
.....
.....



保護者のみなさまへ ～「けんこうカード」を配付しました～

6月28日に配付しました「けんこうカード」には、1学期に行った健康診断の結果が載っています。確認をしていただき、保護者印押印またはサイン記入のうえ、7月5日(金)までにに学校へお戻しください。

また、1学期の健康診断で、むし歯など治療の必要があるお子さんに治療のお知らせを配付しました。すでに学校からのお知らせを受け取ったご家庭で、病院を受診し、治療が終了したというお手紙をたくさんいただいておりますが、今回、けんこうカードには「受診済」の押印はしていませんのでご了承ください。

1学期は様々な保健行事にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。