



# 7月 ほけんだよ!

令和6年6月28日  
横芝光町立白浜小学校  
保健室

ひと いっしょ ぶ  
おうちの人と一緒に読みましょう。

つゆ お ちか  
梅雨の終わりに近づくと、だんだんと気温が高くなり、暑い日が続きます。暑さ対策の準備はしっかりできていますか? こまめな水分補給、暑い日の外活動では適宜休憩をする、夏バテしないように好き嫌いしないでバランス良くごはんを食べる・・・など自分にできることを行っていきましょう。

がつ ほけんもくひょう あつ ま からだ  
**7月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう**



ねっちゅうしょうよぼう

## 熱中症予防のポイント



すいぶんほきゅう せっきょくてき  
**水分補給は積極的に!**  
子どもの体の水分は70%~80%と言われているくらい、とっても大切です。こまめに飲んでくださいね。



えんぶん わす  
**塩分も忘れずに!**  
汗には塩分が含まれており、塩分不足でも体調不良になってしまいます。



ぼうし たいせつ  
**帽子が大切!**  
暑くて晴れた日は、日差しが強いため、帽子をかぶって日差しから守ろう。



はだぎ  
**肌着を着よう!**  
Tシャツの下に1枚肌着を着ると、汗をしっかり吸い取ってくれて、快適に過ごせますよ。



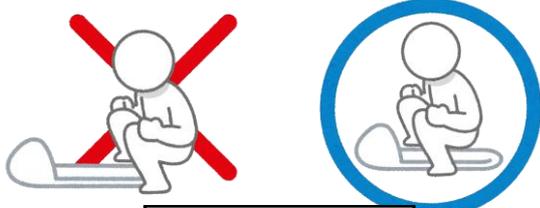
からだ ひ  
**体を冷やそう!**  
体に熱がこもると、体調不良につながります。体が熱くなったら氷や冷却剤で体を冷やしましょう。

# つかかた トイレの使い方

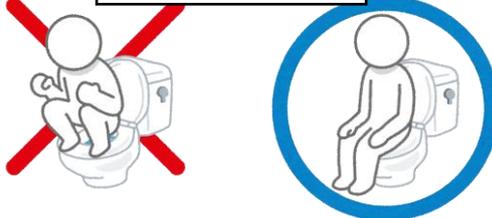
さいきん 最近、トイレがきれいに使えていないことが多いなあ  
 と感じます。特に1・2年生の階のトイレで自立つ  
 で、きちんと使い方を覚えましょう！

- ① トイレに入ったら和式トイレはなるべく前に行って、洋式の場合は便座にしっかり座る。

和式トイレ



洋式トイレ



- ② もし、トイレを汚してしまったら、トイレットペーパーで拭いてきれいにする。

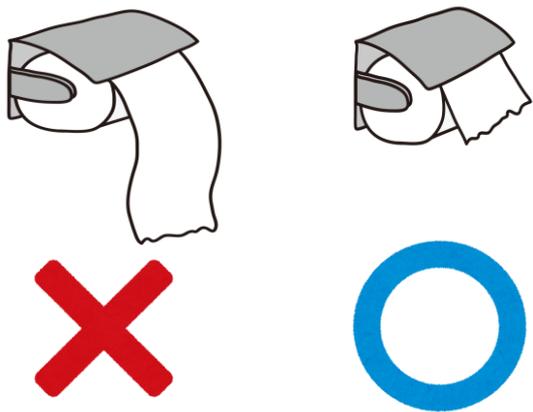


- ④ 最後に、トイレから出るときにレバーを押して流しましょう。流し忘れがとっても多いです！

レバーは手で押そう！



- ③ トイレットペーパーを長く伸ばして使わない。しっかり巻き取ってから短く切って使う。長く伸ばして使うことで、床にトイレットペーパーがついてしまっても汚いよ。



## 児童のみなさんへ

授業中、トイレに行きたい時は我慢しないで先生に一言伝えてから、トイレに行ってください。みんなの前で言いづらい時は、小さな声でこっそり先生に伝えるか、先生が席の近くにきたときに、声をかけてください。先生方は、みなさんの様子を良くみていますので、先生から声をかけることもあります。安心してくださいね！



## 保護者のみなさまへ

6月までに予定していた健康診断ですが、6/26(水)の内科健診をもちまして無事に全て終了しました。ご協力ありがとうございました。

各種健康診断の結果を、7月の個人面談の際に担任から配付する予定です。なお、受診が必要なお子さんにつきましては、内科健診以外はすでにお手紙を配付してあります。健康診断の結果を確認していただき、長期休業を利用して病院の受診をお願いいたします。