

ほっけっんだより7月

令和8年7月

緑台小学校

保健室

心も体も元気に夏を迎えよう！

雨が多くてジメジメしたり、急に暑くなったりと気温の変化が激しい6月でしたね。

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。規則正しい生活を送りましょう。

夜更かしをせず、三食しっかり食べて、元気に楽しく過ごせると良いですね。

そのためにも、今のうちから睡眠や食事を大切に、体調管理をしましょう。

暑さに負けない体を作って、思い出あふれる最高の夏休みにしてくださいね。



なつやすみもけんこうに！

な おしておこ
調子や具合の良
くないところ



むし歯などは、こ
の休みを使って治
りようをすませよう

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかりたべてない？



一日三食、いろいろ
な食材でバランスよ
く栄養をとろう

や りすぎ注意！
ゲームやネットは
時間を決めよう



すいみん不足やう
んどう不足になら
ないようにしよう

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防！



汗をいっぱいか
いたときには塩分も
一緒にとろう

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、は
やね・はやおき
を心がけよう

夏の水分補給 何を選ぶ？

のどがかわいた！と思ったら今の体はどんな状態？汗の量や
体調に合わせて、一番効果のある飲みものを選んでみよう！



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいわるい

スポーツドリンク

水・麦茶

経口補水液



糖分でエネルギーも補給



塩分も糖分も
あまり必要ない時に



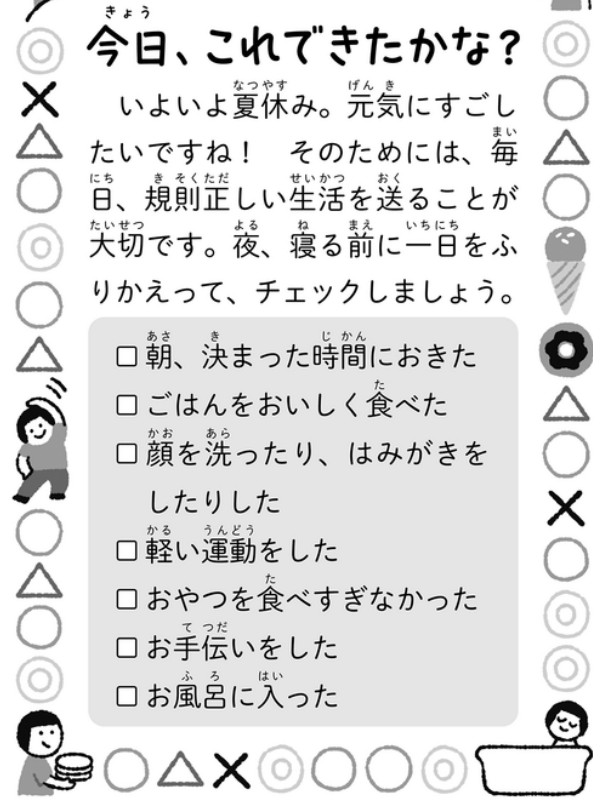
はやい吸収で脱水予防



今日、これできたかな？

いよいよ夏休み。元気にすごし
たいですね！ そのためには、毎
日、規則正しい生活を送ることが
大切です。夜、寝る前に一日をふ
りかえて、チェックしましょう。

- ☐ 朝、決まった時間におきた
- ☐ ごはんをおいしく食べた
- ☐ 顔を洗ったり、はみがきを
したりした
- ☐ 軽い運動をした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ お手伝いをした
- ☐ お風呂に入った



暑い夏、元気に過ごすためのポイント！

ものすごく暑かった去年の夏に続いて、今年の夏も厳しい猛暑になる予報が出ています。みんなの体が暑さに負けてしまわないように、毎日を元気に過ごすための「4つの大切なポイント」を紹介します。しっかり約束を守って、この夏も笑顔でたくさん楽しみましょう。



服装を工夫しよう

外出時は、帽子をかぶり涼しい服装を心がけましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。



からだを冷やさない

暑い日はエアコンをつけたまま寝てしまいがちですが、タイマーを使ったり、設定温度を高めにして体を冷やさないようにしましょう。



冷たいものは控えめに

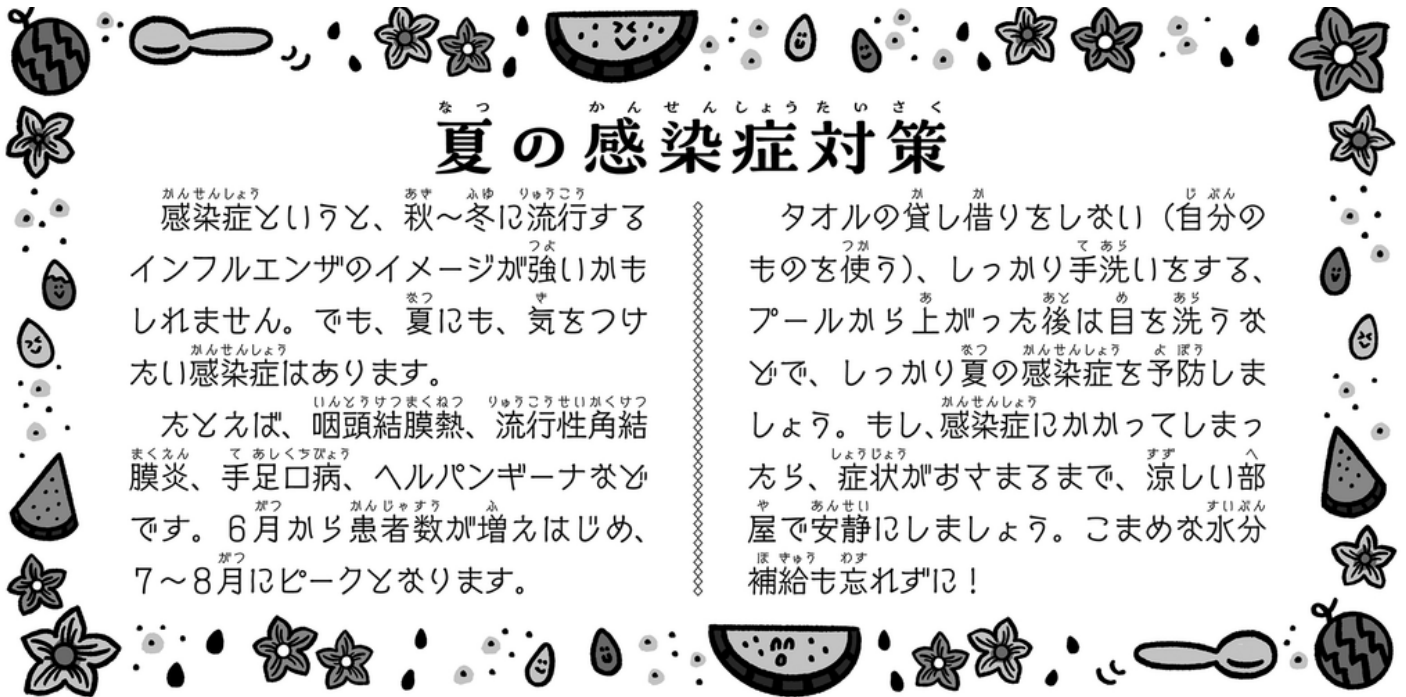
冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎは胃腸の不調の原因に…。

夏バテにならないよう、冷たいものは控えましょう。



規則正しい生活をしよう

朝ごはんを食べず、夜遅くまで起きることは熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活を送り、健康な体を作りましょう。



夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

保護者のみなさまへ

今年度の健康診断は全て終了しました。調査票の記入や、提出物のご協力ありがとうございました。健康診断の結果は、精密検査や治療が必要と思われるお子さまにお渡ししています。異常なしと判断されたお子さまにはお渡ししていませんので、ご承知おきください。また、学校の健康診断は病気の疑いを調べるもので、確定診断ではありません。病院での診察が必要な場合でも結果が「異常なし」となることもありますのでご理解ください。長期休みを利用して、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。元気で充実した生活の土台を作るためにもよろしくお願いいたします。

健康診断結果一覧を1学期末に全児童へ配付いたします。返却は不要ですので、ご家庭で目を通していただき、ご不明点などがございましたら学校へご連絡ください。