



ほけんだより

令和7年7月 照沼小学校 保健室

6月は、梅雨に入ったと思ったら急に暑くなる日が増え、体調をくずした人もいたようでした。7月も暑い日が続きますので、早めに寝て疲れを残さないなど、日々の体調管理に気をつけていきましょう。



7月の保健目標

「夏を元気にすごそう」



熱中症予防には、「朝のみそ汁」がオススメ

朝にみそ汁を飲むことで、塩分をとることができます。日中の水分補給は水やお茶でOK！スポーツドリンクは塩分よりも砂糖が多く入っているので、水分補給は水やお茶にしましょう。食事もしっかりとって、熱中症を予防しましょう！



学校保健安全委員会 伊藤先生の講話より

夏場のマスクについて



マスクが汗などでぬれていると、
◆マスクのフィルター機能が下がる
◆マスクの中がむれることで、肌あれになりやすい
◆のどが乾いたと気づきにくい
などの影響があります。マスクがぬれてしまった時には気をつけていきましょう。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
- ☐ お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



おやつをとるときの注意



みなさんはおやつに、どんなものを食べていますか？おやつをとりすぎると、おなかがいっぱいになって食事のときに栄養がしっかりとれなかったり、肥満をまねいたりしてしまうことがあります。

●時間を決めて食べる ●量を決めておく
など、上手におやつを食べましょう。ダラダラ食べはむし歯のリスクが上がります。

保護者の方へ



健康診断結果を、「健康手帳」でお知らせします。学級から配布されましたら、3ページをご覧ください。ご覧になりましたら、保護者印を押してからお戻しください。(受診中などで、結果が未記入になっている方もいます。)

【スクールカウンセラー来校日】

9月 3日(水) 9:00~16:00 中井川先生

9月 25日(木) 9:00~16:00 山崎先生

🌸 面談の希望があれば、担任または担当(木場)までご連絡ください