

ほけんだより 7月

東風小学校
令和8年7・8月
養護教諭 岩田



今月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう
せいかつ
きまりある生活をしよう

おし暑い日が続き、夏本番が近づいてきました。暑い日はたくさん汗をかくので、こまめな水分補給が大切になります。熱中症になりやすい季節なので、「早寝・早起き・朝ごはん」で、暑さに負けないようにしましょう！ また、待ちに待った夏休みを迎えるので、楽しい夏にするために規則正しい生活を心がけていきましょう。

夏にぴったいな服装とは？

暑い日には、ぼうしをかぶり、汗を吸いやすい服を着て、暑さに負けない工夫をしましょう。服そうも熱中症予防の大切なポイントです。

熱中症予防



服装も熱中症予防のために大切です

保護者の方へ

気温の高い日が続いていますが、教室ではエアコンを使用しているため、寒さを感じる児童もいます。必要に応じて羽織ることができる上着など、体温調節しやすい服装の準備をお願いいたします。また、汗をかきやすい時期ですので、着替えやタオルを持たせていただくと安心です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。※体操服は名前が書いてあるため、体操服を着たままでは下校できません。

熱中症はFIREで応急処置を！

- F** Fluid 水分をとる 水・スポーツドリンク（塩分・糖分補給）
- I** Ice 冷やす 涼しい場所・風をあてる・氷で冷やす
- R** est 休む 運動の中止・足を高くして、横になって休む
- E** mergency ... 病院・救急車 水分が摂れない・意識がもうろう

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

- 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

はや

おそくまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



ごはんを食べよう

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



につかりよう

あつ暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだの疲れが取れないよ。



栄養
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



充実した夏休みにしよう！ 5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しく
すごすために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

メディア 例 タごはんの後にはメディアを使わない

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

しゅくだい 例 毎日11時までにしゅくだいをする

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

すいみん 例 夜9時までに寝る

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目