

ほけんだより 7月

あと少しで夏休み
ですね。暑さにまげず
にがんばりましょう。

NO.3 R4. 7

ムシムシする暑い日が増え、 熱中症が心配されます。

このような時期に、はげしい運動をすると、体の中の水分が不足して汗
が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。すると、体温が
高くなってしまい、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。



熱中症に注意！ 運動するときのやくそく

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <p>体育館はドアや窓を 開けて風通しをよく</p> | <p>水分や塩分を定期的 と取る（のどが渇く前に）</p> | <p>体調の悪いときには 無理をせず休む</p> | <p>しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく</p> |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|

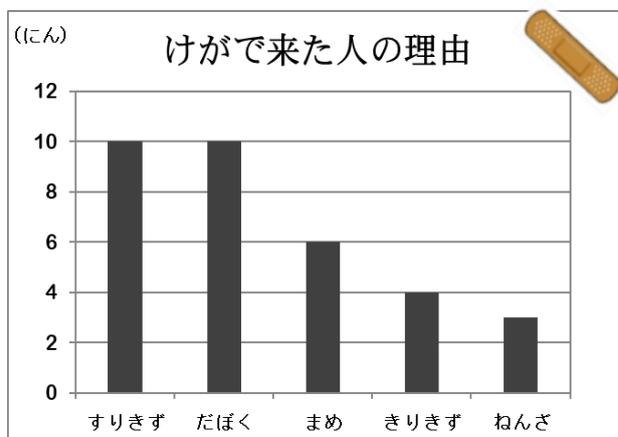
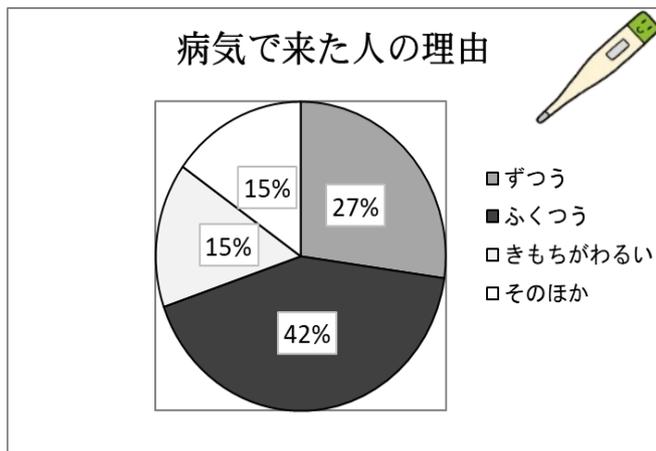
熱中症は命に関わる危険な病気です。暑くて体の具合が悪い時は、すぐにおうち
の方や学校の先生に伝えてください。しっかりと予防して、元気に過ごしましょう。

☆おうちの方と一緒に読んでください。



スポーツドリンクには、高濃度の塩分や適度な糖分が入れています。日常的に飲
みすぎると、むし歯になりやすく、肥満にもつながります。水で薄めたり、激しい運動
をして大量に汗をかくときに飲んだりするなど、適切な活用をお願いいたします。

がつ ぼけんしつ 6月の保健室のようす



6月は、腹痛や気持ち悪さを訴える児童が目立ちました。これらに、咳やのどの痛みなども加わって、胃腸かぜ（お腹のかぜ）のような症状がみられる児童もいました。病気を予防するためには、バランスのとれた食事としっかり睡眠が大切です。また、手についたばいきんを体に入れないためにも、ていねいな手洗いも大切です。夏の暑さにまけないよう、規則正しい生活を心がけましょう。



せいかつ おこな
生活チェックを行います。

日時： 7月5日（月）～11日（日）の1週間
 内容： 今回は、すいみんや手洗い以外に、スマホやゲーム機器をどのくらい使っているかもチェックします。タブレット学習などの学習に関わることは含みません。自分の生活のようすをしっかりと振り返りましょう。

