

ほけんだより 7月

下野市立細谷小学校
保健室
令和8年7月 発行

7月の保健目標：体をきたえよう

梅雨が明けると夏本番。「今年の夏も猛暑になる」、と予報が出ています。暑い日は、少し動いただけでもたくさん汗をかきます。汗ふきタオルなどを持ち歩き、こまめに拭くようにしましょう。また、水分補給も忘れずに…!もうすぐ夏休みです。あと少し、がんばりましょう。



○ こんな日は熱中症に注意しよう ○



☐ 気温が高い! ☐ 風がない!



☐ 湿度が高い!



☐ 急に暑くなった!

こまめに水分補給をしたり、WBGT(=暑さ指数)が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたりと熱中症対策を行いましょう。「自分の健康は自分で守る!」を意識して、熱中症対策をすることが大切です。



☆飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など「のどが乾いた!」と思う前に飲むことが大切です。
☆日常的な水分補給は、「水」や「麦茶」でしましょう。スポーツドリンクは、糖分を摂りすぎる場合があるので、注意しましょう。

夏の時季に気をつけてほしいこと

熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

水の事故



雨がやんだ後でも川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。

ストレス、たまっていない?

最近、心や体にストレスがたまっていますか? ストレスがたまると、右のような様子になります。ときどき自分自身をふりかえってみましょう。心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、元気になる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。



・全ての健康診断が終了しました。保護者の皆様におかれましてはご協力ありがとうございました。健康診断の結果については、「けんこうのたより」にてお知らせしました。受診後の結果報告書をお持ちの方は随時ご提出ください。「異常なし」や「定期通院中」でもその旨をお知らせいただきますようお願いいたします。

・6月30日~7月3日の間に、小中一貫教育の取組の一環として「いしばし元気っ子週間」を実施しました。ワークシートの記入等ご協力ありがとうございました。引き続き、ご家庭でも睡眠時間や朝食について、話し合っていたいただけるとありがたいです。

