

ほけしたより

7月

令和7年7月

桜丘小学校 保健室

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！

じめじめとした梅雨の季節も
終わりに近づいています。
梅雨明け直後は気温が高く、
日差しも強くなり暑い日が続
きます。夏らしさが増すこの時
期は、紫外線や虫刺されの対
策も必要です。こまめな水分
補給、栄養のある食事、しっか
りとした睡眠を心掛けて、夏バ
テ知らずの元気な夏を過ごし
ましょう。

なつ
夏バテ
にバイバイ！

暑くなつてから、こんな状態になつていませんか。

- 汗がない
- あせり、いたたかい
- 頭が痛い
- 体がだるい、やる気が出ない
- しきくとく
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。



夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起つた状態です。

でも予防は、日常生活できることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



もし虫に刺されたらどうする？



①かゆくてもかかない
虫に刺されたところをかくともっとかゆくなったり、そこから菌が入って悪化してしまったりします。



③氷で冷やす
刺されたところを冷やすとかゆみや腫れを抑えることができます。かかずには冷やすことが大切です。



②水で洗う
刺されたところを水で洗い、皮膚を清潔に保ちましょう。虫の針が残っていたら洗うことで、針が取れます。



④酷い場合は病院へ
かゆみや炎症がひどい場合は皮膚科を受診してお医者さんにお診てもらうと安心です。

保健委員会の活動

保健委員会では、学校での熱中症対策として自分たちに何ができるかを6年生の委員長たちを中心と考え、毎週月曜日の朝と給食の時間の放送で熱中症予防について呼びかけを行なっています。放送をしたことがなく、少し緊張気味の児童もいましたが落ち着いて放送することができました。放送は7月2週目まで行ないます。

はなし
お話の部屋

そうだんポスト



はなし
お話の部屋を予約するために
書く、そうだんもうしこみカードは保健室にあります。スクールカウンセラーの先生にお話したいことがある人は保健室に来て予約カードを書いて、緑のポストに入れてくださいね



保護者の皆様

《けんこうカードの配布について》

6月中旬に全ての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

健康診断結果を「けんこうカード」に貼付し、7月8日(火)にお子さんに配布予定です。

「けんこうカード」の押印は不要ですが、結果の確認と身長・体重のグラフをご記入ください。

時間が短く大変申し訳ありませんが、7月11日(金)までに担任へお戻しください

《不要になった体操着の寄付をお願いします》

サイズが合わなくなってしまった不要になった体操着（半袖、ハーフパンツ）をぜひ学校に寄付してください。汚れたときなどの一時貸出用に使わせていただきます。随時募集しております。

どうぞよろしくお願いします。

