



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！



なつ
夏バテ

にバイバイ！

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

はじめとした梅雨の季節も
終わりに近づいてきています。
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。

原因は
こんな
生活です



夜ふかし
睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります



冷えすぎた部屋
外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません



冷たいもの
ばかり食べる
アイスやかき氷など冷たいも
のばかりとると、お腹が冷え
すぎて胃腸の調子が悪くなり
ます



部屋でじっと
運動をしないと汗をかく機会
が減って、体温調節がうまく
できなくなります

夏バテを
やっつけよう！



睡眠をきっちり
とる
眠ると疲れがとれます。タイマーを設
定するなどエアコンを上手に使うてた
ぷりと寝ましょう。



エアコンの温度を
下げ過ぎない
室温が28℃位になるように温度を
設定しましょう。電扇など自分で
設定できない時は、上着を着たり、
風が直接当たらないようにしたり
工夫しましょう。



ごはんをしっかり
食べる
毎日3食、できるだけ同じ時間に
食べましょう。特に朝ごはんは1
日のエネルギーになるのを忘れず
に。食欲がない時は、食欲増進
薬のある、スパイスを使った辛い
物や梅干しなどのすっぱい物を食
べましょう。



適度な運動を
する
体は汗をかくことで体温調節をしてい
ます。朝や夕方など涼しい時間にウー
キングや、涼しい室内で軽い体操な
ど、適度な運動をしましょう。運動す
る時は水分補給も忘れずに。

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こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。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。



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、
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。



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。



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。かかずに冷やす
ことが大切です。



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
に診てもらおうと安心です。

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に考え、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。



お話の部屋

そうだんポスト



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。



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させていただきます。随時募集しております。

どうぞよろしくお願いいたします。