

# 保健だより

# 7月

令和7年7月4日  
翠と溪の学び舎  
玉堤小学校 保健室

暑さに加えて、じめじめとした梅雨の気候に体調を崩してしまう子が多かった6月…。子どもだけでなく、大人もつらい毎日でした。7月に入り、もう少しで夏休みです。長期休みでしか味わえないことを存分にしてきてほしいと思います。また、今年の夏も気を付けてほしいのが「熱中症」です。こまめな水分塩分補給、適度に涼しいところで休憩を意識しながら、少しの体調不良でも甘く見ずに対応していきたいです。

## 熱中症予防に大切なこと 3か条



### □睡眠をしっかりとる

寝不足は、体調をくずすものになります。夜ふかしせず、早く寝るようにならう。



### □朝ごはんを食べる

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんとりましょう。



### □暑さになれておく

暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しづつなれるようにしましょう。

## 学校保健委員会のテーマ・質問を募集します！

9月18日(木)に行われる学校保健委員会では、玉堤小学校の児童の健康や体力について、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からお話を聞くことができます。取り上げてほしいテーマや知りたいこと(質問)などがありましたら、下欄にご記入いただき、担任までご提出ください。なお、学校保健委員会の内容は後日ほけんだよりにてお知らせいたします。(ご要望に沿えない場合もありますが、その場合はご容赦ください。)

きりとり

学校保健委員会で取り上げてほしいテーマ・校医への質問(7月17日(木)までにお願いいたします)



こ**ども**版  
ばん

がつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

## なつ けんこう あんぜん す 夏を健康で安全に過ごそう

あつ ほんかくてき  
暑さが本格的になってきました！6月からはじまっている水泳の授業もあり、体も疲れやす  
いです。お風呂に入り、夜は早めに寝て、体を十分に休ませましょう。また、そろそろ1学期  
まとめの時期になります。暑さに負けない元気な体をつくりましょう。



### 「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいって？

すいみんをたっぷり  
とっていると…

- あさ 朝、すっきり目ざめる。
- つか 疲れがとれていて、  
ねつちゅうしょう 熱中症になりにくい。
- にち げんき 1日、元気にすごせる。



ね  
寝ぶそくだと…

- あさ 朝、なかなか  
起きられない。
- つか 疲れがとれていないので、  
ねつちゅうしょう 熱中症になりやすい。
- げんき で 元気が出ない。



けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい  
心配なところが  
み 見つかった人へ  
ひと

### じゅ しん ち りょう 受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん  
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん  
まだ受診していない

ちりょう と ちゅう  
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう  
夏休みは治療のチャンス！



はや じゅしん  
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。