

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより



7月保健目標

☆夏を健康に過ごそう！

令和7年7月17日国領小学校保健室

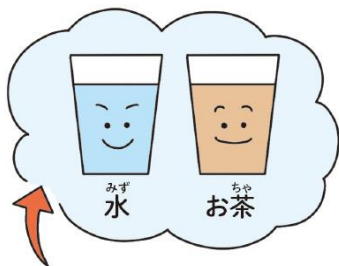
夏休みは計画的にすごそう

水分補給

のときの

注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりをとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛みやすくなるかも！
体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

☆9月の保健行事☆

- 3日(水) 計測6年
- 4日(木) 計測5年
- 5日(金) 計測4年
- 8日(月) 計測3年
- 9日(火) 計測2年
- 10日(水) 計測1年
- 11日(木) 色覚検査4年
- 30日(火) ハケ岳移動教室事前健診(5年生)

水分補給は

こまめに

少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

… 保護者の方へ … ～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



プールの中でも熱中症に気をつけて！

プールの中では暑さを感じにくい

実はたくさん汗をかいている

のどの渇きを感じにくい

気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい



夏の皮膚トラブルを防ぐ

むし 虫



むし さ 虫刺され

し 紫外 せん 線



ひ や 日 焼け

あせ 汗



あせ も

きん 菌



に き び



み ず む し

ろ し ゆ つ す く 露出を少なく、グッズも活用



ふ 拭いて、なが なが 流して せい げ つ 清潔に！



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。