

ほけんだより7月

令和8年7月号
柳田小学校保健室
お家の方と一緒に
読みましょう

いよいよ夏本番となりました。7月は暑さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。水分補給や休息をしっかりとして、元気にすごしましょう。また、あと少しで夏休みに入ります。生活リズムが乱れやすくなるので、早ね・早起き・朝ごはんに気をつけて楽しい夏をすごしましょう。元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう！

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、塩分もとみましょう。



熱中症予防に / 手のひら冷やし



ひんやりして気持ちいいと感じる10～15℃くらいの水がよい。

氷水は0℃くらいなので、氷は入れすぎない。

ねっちゅうしょう 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。こむらえりなど→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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

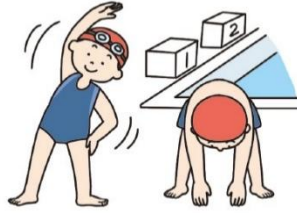


プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



S N S に注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあります。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

【児童のみなさん、保護者の方へ】

健康ノートを配付します

健康診断の結果が書かれた健康ノートを配付します。成長の時期に個人差はありますが、それぞれの成長の様子が見てとれると思います。健康診断の結果、受診が必要だった人は、ぜひ夏休み中に病院で診てもらいましょう。

ぜんいんはいふ 全員配付	けんこう 健康ノート ★ご覧になりましたら、表紙の保護者印欄に押印後、7/17(金)までに担任に提出をお願いします。 ※間に合わない場合は、通知表渡しの際に担任へ提出してください。
-------------------------	---

視力検査、聴力検査、尿検査、内科検診、眼科検診および耳鼻科検診（1・4年生のみ）の結果お知らせの用紙は、すでに、該当する児童に配付しております。また、歯科検診の結果お知らせの用紙は、全児童に配付しておりますが、経過観察や受診のおすすめ欄に○があった人は、早めの受診をよろしくお願いいたします。

今年はむし歯治療率100%を目指しています。
夏休み中にむし歯を治しましょう！

