

ほけんだより 7月

令和8年7月1日

川地小学校保健室

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



熱中症が心配される時期になりました。熱中症は死に至る可能性がある怖い病気ですが、予防法を知って、それを実践することで防ぐことができます。こまめな水分補給、外では帽子をかぶる、規則正しい生活やバランスのよい食事、熱中症に負けない体をつくることも大切です。熱中症を予防して元気に夏を乗り切りましょう。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
 - ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)
- 小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



運動するときは
こまめに休憩を



<お知らせ>

☆内科健診は、全員異常なしでした。

夏の三大感染症

ヘルパンギーナ

手足口病

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

<保健室からのお願い>

- ・お茶を多めにもって来ましょう。(目安は、500mL~1L)
- ・給食当番の時にはマスクが必要です。カバンの中にマスクを2~3枚準備しておいてください。