ほけんだより 7月

託麻東小学校
保健室
令和8年7月10日（金）

21日（火）の終業式が終わると、いよいよ夏休みが始まります。1学期は元気に過ごすことができましたか？今年の夏休みは、約40日間あります。みなさんにとって、楽しい夏休みになることを願っています。そして、2学期も元気な姿で学校に登校できるように、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。

7月の保健目標　夏を元気にすごそう！

熱中症を予防しよう!!

暑いところで過ごした後に、「頭が痛い」「気持ちが悪い」など体の調子が悪い時は、「熱中症」のサインかもしれません。

～熱中症予防のための4つのおやくそく～

①こまめに
（30分に1回以上）
水・お茶を飲む

②外に出る時は
帽子をかぶる

③こまめに
休憩をする

④夜は早く寝て、
朝ごはんを食べる

熱中症の原因は3つの不足!?

運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足
夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

1学期の保健室利用状況（4月10日～7月9日まで）

覚えておこう 脱水症チェック

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き　ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる　イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ　尿が少なく・濃くなる
	頭痛　ぐったりする
	ふらふらする　けいれん
重度	尿が出ない　最悪の場合死の危険も

保護者のみなさまへ

1学期は健康診断関係の書類のご提出にご協力いただきありがとうございました。

今年度の定期健康診断も無事に終了することができました。健康診断の結果から医療機関での治療・検査が必要とされたお子様には、その旨の「お知らせ」をお渡ししています。ぜひ夏休みを利用して受診をしていただければと思います。あわせまして、お子様の心身の健康等について気になることがありましたら学校・保健室までいつでもご相談ください。2学期にまた元気な子どもたちと会えるのを楽しみにしております。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。