

すこやか

令和8年7月1日

ほけんだより7月号

中太閤山小学校保健室

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、体も疲れやすくなります。元気に学校生活を送るためには、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、水分補給をこまめにするのが大切です。

熱中症にならないために

暑さが厳しくなるこの時期は、熱中症への注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こることがあります。子供たちは遊びや活動に夢中になると、自分から水分補給や休憩をしないこともあります。ご家庭でも声かけをお願いいたします。

手を冷やして体をクールダウン!

手のひらには体温調節に役立つ血管が多く集まっています。暑いときには、冷たいペットボトルや保冷剤をタオルで包んだものを握ったり、流水で手を冷やしたりすると、効率よく体を冷やすことができます。

※冷やしすぎると痛みを感じることもあるため、無理のない範囲で行いましょう。



脱水のサインを見逃さないで!

次のような様子が見られたら、脱水が始まっているかもしれません。

- ☐ 尿の回数が少ない
- ☐ 尿の色が濃い
- ☐ 唇や口の中が乾いている
- ☐ 頭痛やだるさを訴える
- ☐ いつもより元気がない
- ☐ めまいや立ちくらみがある



特に朝食を食べないまま登校すると、体内の水分やエネルギーが不足しやすくなります。朝ごはんをしっかりとって、一日を元気にスタートできるようご協力をお願いいたします。

7月の予定

～フッ素洗口～

1日(水)、8日(水)、15日(水)

定期健康診断結果のお知らせについて

1学期の終わりに「定期健康診断結果のお知らせ」を個別にお渡します。この夏休みを機会に病院を受診されることをお勧めします。

とやま元気っこチャレンジについて

7月3日(金)までにとやまゲンキッズ作戦の入力をお願いします。お子さんと一緒に生活習慣を見つめ直すきっかけになれば幸いです。



ノーマディアデーへのご協力ありがとうございました!

6/15(月)～21(日)に、今年度最初のノーマディアデーを実施しました。「勉強をする」「手伝いをする」などの目当てを自分で立て、ほとんどの児童が目当てを達成していました。振り返りや、お家の方からのメッセージを一部ご紹介します。

子供の振り返り	・キャッチボールをして楽しかった。次は読書をしたい。 ・メディアじゃなくて、たまには本を読むのも良いかも。
お家の方からのメッセージ	・少し前からスマホの時間を減らすためにドッジボール・フリスビーに取り組んでいきます。これからも一緒に運動しようね! ・カードゲーム等をして過ごしました。家族の会話も増え楽しい時間を過ごせました。

