

7月 **保健だより**

家庭数

2025.6.30  
(No.6)  
東又小学校 保健室

7月の保健目標は、

**夏を健康にすごそう** です。



1学期も終わりに近づいてきました。みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐですね！1学期を最後まで元気よく過ごせるように、生活習慣を整えて過ごしていきましょう。  
いよいよ夏も本番！暑い日が続きます。水とうやぼうしを忘れないようにしましょう。

**〇〇不足は熱中症のキケンあり！**

**水分不足**

水とう  
わすれた…



**こまめに水分ほきゅうをしよう！**

水分ほきゅうのポイント、のどがかわく前に飲むこと。水とうは忘れずにもってきましょう！

**すいみん不足**



きのう夜ふかし  
しちゃったな

**夜はぐっすり眠ろう！**

熱中症の予防には、汗をかくて体温を下げる事が大切です。すいみん不足だと、汗をかく働きが低下してしまいます。

**運動不足**



すずしい部屋で  
ゴロゴロして  
いたいな～

**体を暑さにならそう！**

毎日すずしい部屋にいと、体が暑さになれず、急に運動をしたときに熱中症になりやすいです。すずしい時間に軽い運動をするといいですよ。

**7月のスクールカウンセラー来校日**  
**10日(木) 9:00～15:45**

ちいさな心配事でもかまいません。  
お気軽にお問合せください。

☎0880-24-0006



保護者の方へ

暑い日が続き、子どもたちはたくさん汗をかいています。教室では熱中症対策のために冷房をつけていますが、汗で身体を冷やしてしまう可能性があります。そのため、ハンカチやタオルなど汗を拭けるものの準備をお願いします。

また、靴下を履かずに登校している児童もちらほらいます。汗を放置すると雑菌が繁殖したり、においの原因になったりしますので、靴下を履いて登校させていただきますよう、お願いします。