

ほけんだより 7月

高鍋西小学校保健室

令和6年7月17日

発行

たいよう ひざ つよ
太陽の日差しが、だんだん強くなってきましたね。
いよいよ夏本番です。暑いのは苦手といって、エアコンの温度を低
くしすぎたり、冷たいものばかり食べていたりすると、夏バテしやす
い体になってしまいます。適度に体を動かして、夏の暑さに負けな
い体づくりをしていきましょう。



7月のほけんもくひょう： 夏を健康に過ごそう



まいにち あさ ひ あ のう め
毎日、朝日を浴びることで脳は目
覚めます。夏休みも同じ時間に起き
ることが生活リズムを整えるコツ。



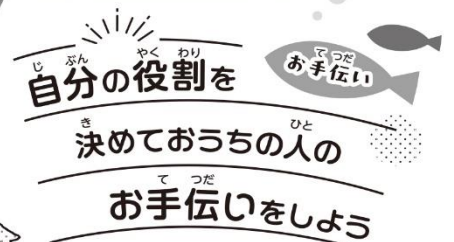
けんこうしんたん じゅしん
健康診断で受診のおすすめ
をもらってまだ受診できてい
ない人。早めに受診して治療
を済ませ、体の不安は休み明
けまでにスッキリさせておき
ましょう。



じぶん からだ こころ げん き ほうほう じぶん かんが
自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考
えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理な
く達成できる「スモールステップ」で考えること。



あさ お しょくご くるね まえ は
朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯
みがきは夏休みでも休みなく続けま
しょう。鏡で自分の歯並びやみがき残し
をチェックしながらていねいに。



す せんたくもの
ゴミ捨て、洗濯物をたた
む、一週間に一度はごはん
を作るなどルールを決めて、
おうちの人に教わってチャ
レンジしてみましょう。





水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視をしてしまうと熱中症になる可能性もあります。

このサインが出る前に水分をとるようにこころがけましょう。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



塩分やミネラル、糖分と一緒に

出かけるときは忘れずに

☐ ぼうし

直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



☐ 水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



に注意してほしい感染症

7月は、子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い、うがい、十分な睡眠で予防を心がけましょう。

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



咽頭結膜熱
(プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内にも症状
があるときには脱水
にも注意が必要です。



手洗いなどで二次感
染を予防しましょう。

保護者の方へ

〇夏休みの過ごし方について

夏休みに入ります。正しい生活習慣、メディアコントロールを忘れずに家庭での見守りをお願いします。
また、時間がとりやすいこの休みのうちに、治療の勧めを貰っている場合は、早めの病院受診、保健室
への書類提出をお願いします。

〇熱中症について

暑さが災害となっている今年の夏です。情報提供として、「熱中症警戒アラート」が
受け取れる LINE アカウントと高鍋町の暑さ指数が確認できる HP を紹介します。
情報収集をしながら、暑さ対策をできたらいいかと思います。



LINEアカウント 環境省 HP

