

ほけんだより



令和8年7月1日
中名田小学校保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。



ほけんもくひょう なつ けんこう す
7月の保健目標：夏を健康に過ごそう！



毎日、じめじめした暑い日が続きますね。いよいよ夏本番がスタートします。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体もだるい、食欲も出ない、眠れないということはありませんか？そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテや熱中症になってしまいます。早寝・早起き、朝ご飯を食べるなど、1つずつできることから生活を整えていきましょう。



6/24 熱中症についての保健指導をしました！



全学年、熱中症について勉強しました。「気温だけではなく暑さ指数を見ること」「帽子をかぶったり日陰を歩くこと」「脇や首、股関節を冷やすこと」など大切なことを学びました。自分だけではなく、お友達が辛そうにしていたら声をかけてあげたり、水分補給をすすめたりと、助け合ってほしいと思います。これから約3ヶ月間、厳しい暑さが予想されますが、みんなで暑い夏を健康にのりこえましょう。



お家の方へ

1学期も残りわずかとなりました。保護者の皆様には、多くの学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。もうすぐ夏休みが始まります。春の健康診断で受診のすすめを貰っている方は、ぜひこの長期休暇を利用して受診していただければと思います。また、夏休み中はメディアの使用が乱れやすくなります。ご家庭でのお子さまのメディア利用を含めた体調管理等、よろしくお願いいたします。

