

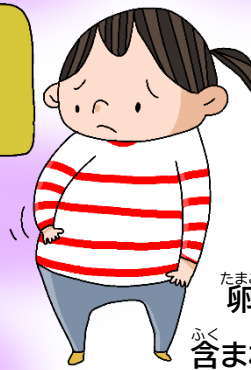
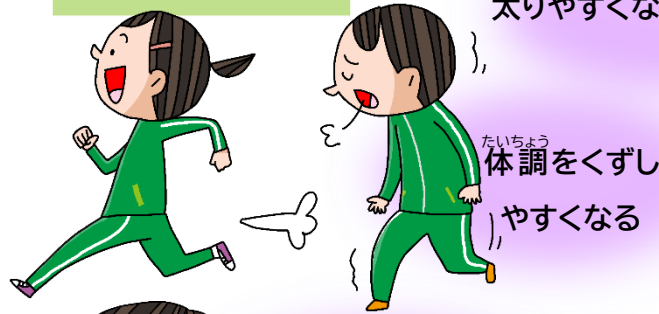
ほけんだより

令和8年7月6日 No.5
札幌市立北野小学校 保健室
児童・保護者用

7月7日は七夕です。七夕には願い事を書いた短冊を飾りますよね。
この短冊に書く願い事は、元々、昔の人が、織物の上手な織姫のように
「物事が上達しますように」と、願い事をしたのが始まりだと言われて
います。あなたも、上手になりたいことを短冊に書いて、練習にはげん
でみませんか？ さて、あなただったら、どんな願い事を書きますか？



ぐっすりねむれていますか？ 睡眠不足になると・・・



ほけんしつらいしつげんすう 保健室来室件数

病気・心 131名
けが 243名

6月の感染症

- ★ 溶連菌感染症
- ★ 感染性胃腸炎

よい睡眠のカギは 朝ごはん？！

朝ごはんをしっかり栄養をとることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう。



おうちの方へ

★医療券について★

就学援助を受けている御家庭で、夏休み中にお子さんの学校病の診察を予定している方は、
学校病 医療券申込書に必要事項を記入の上、
7月22日(水)までに、学校へ提出をお願いいたします。

★スポーツ振興センター★

学校でしかけがで病院を受診したけど、学校から書類をもらっていない方、まだスポーツ振興センターの申請をしていない方はいませんか？ 対象になるかどうかわからないなど、御不明な点などありましたら、学校(担当:田中)まで御連絡ください。

名コンビと解決!

夏バテのナゾ

ガッツ刑事がパテナイ警部のところに

あわててやってきました。
2つの事件、二人と一緒に
調査してみましょう!



大変です、パテナイ警部!
事件が2つも起きました!

事件1

これが現場です

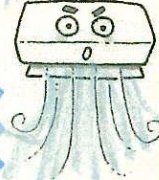
冷房は18℃、
水を飲んだ様子はない...

いつも元気いっぱいのホット
さん。最近なんだか体がダル
く、食欲もないそうです

それは大変だ



怪しいのはこのふたりです



① エアコン

② 水分

ホットさんの様子は
明らかに夏バテですね



ムムムッ!
これは...

そうだな。そしてその
犯人はエアコン、水分
どっちもだ!

設定温度を低くして、エ
アコンをずっと使って
ると体が冷えすぎて、外
との温度差で疲れやす
くなるでしたね

それに水分をとらないと、
体の中の水分が減って血
の量が減り血の流れが悪
くなって、元気がなくな
ってしまうんだ



解決

事件2

これが現場です

今までお腹を壊したことがなかった
サマーさん。最近、お腹の調子が悪
くて家から出られないそうです

なんてこった!



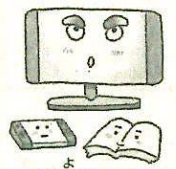
アイスやジュースを食べたり
の飲んだりしていたのか。それ
に寝ていた様子もない...

サマーさんの症状、
これも夏バテだ!
そして犯人はふたりともだ



ムムムッ!
これは...

怪しいのはこのふたりです



① 冷たいもの

② 夜ふかし

そうなんですか!

ああ。冷たいものを
食べすぎると、胃腸が冷えて
うまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをする
と、体が胃腸の調子を整えに
くくなって、お腹の調子も悪
くなりやすいんですね



解決

2つの事件は無事解決。
ふたりがいれば安心です。

夏バテを防ぐポイント

- エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!