

# ほけんだより 7月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.7. 7. 11

6月の終わりに暑い日が続いています。「北海道は梅雨がない」とはいうものの、湿度が高く蒸し暑い日もありますね。夏休みまでもう一息、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

暑くなってきました

こんな人、ふえています！



あたまが いたい…

クラクラ・ふらふらする



きもちわるい…

おなかが もやもやする…

暑さ・湿気

暑さに慣れていない体

体の不調

ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすい！キケン！！

具合が悪くて保健室にくる人は、こんな人が多いです

エネルギー・塩分不足

…朝ごはんを食べてこなかった、少なかった／いつも食べていない

すいみん不足

…寝る時間がおそかった／夜中に何度も起きて、よく眠れなかった

無理をした・疲れている

…体育の授業を頑張りがすぎた／習い事がいそがしい

しっかり寝て、朝ごはんを食べて、自分の体力に合った運動をしよう！

上手な水の飲み方♪

×のどがかわいたときに 一気に がぶ飲み  
◎のどがかわく前に 少しずつ こまめに飲む  
具合が悪くなる前に！  
休み時間ごとに飲みましょう

暑さ対策に、  
冷水での手洗いは  
手軽でおすすめ！

手のひら冷やし

5 — 10 分



# なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために

じかん  
いつもの時間におきよう



「朝起きて、夜眠る」

やす ひ せいかつ  
休みの日も、生活リズムを  
くずさないようにしましょう。

にっちゅう べんきょう あそ うんどう  
日中に、勉強・遊び・運動  
などをして活動すると、夜に  
ぐっすり眠れますよ。

ひ ちゅうい  
「冷えすぎ、注意」

あつ  
暑いからといってクーラー  
おんど さ からだ  
の温度を下げすぎると、体が  
だるくなったり、あたま はら  
頭やお腹が  
いた  
痛くなったり…。

つめ た もの の もの  
冷たい食べ物・飲み物も、  
とりすぎに気を付けましょう。



ひ ちゅうい  
クーラーの冷えに注意

いただきます



ごちそうさま

にち かい  
「1日3回、しっかりごはん」

なつやす ちゅう あさ ひる よる  
夏休み中も、朝・昼・夜の  
ごはんをしっかり食べましょう。  
おやつは時間を決めて、ダラ  
ダラ食べや食べすぎに気を付  
けてくださいね。「ごはんの代  
わりにおやつ」はやめましょう。

## 保護者の方へ

### ○健康診断の結果について

4～6月にかけて、健康診断を実施しました。

受診をお勧めするお子さんには、すでにお知らせカード（黄色いプリント）を配付しています。

「異常なし」と判断された場合には、特にお知らせを出しておりませんのでご了承ください。

健康カードに結果を記入しておりますので、年度末に返却する際にご確認ください。

お知らせカードを配付されたお子さんで、まだ受診されていない場合は、ぜひ夏休みを利用して受診していただくことをお勧めします。

受診後は、お知らせカードの下部「連絡書」をご記入の上、切り取ってご提出ください。

### ○夏休み中のケガについて

学校管理下外でケガをして受診された場合、PTA 共済会の保険の対象となる場合があります。

受診を伴うケガは、学校へご連絡ください。

### ○6月に発生した感染症

・・・溶連菌感染症、感染性胃腸炎、りんご病、百日咳、マイコプラズマ肺炎