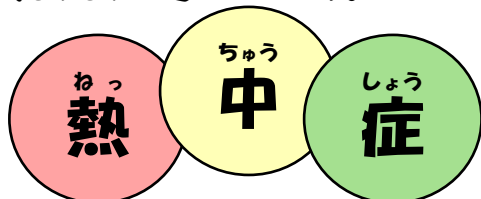


ほけんだより7月号

令和8年7月発行 保健室

気温や湿度が高くなり、暑い日が続くようになってきました。この時期は、虫さされや日焼け、あせなどの皮膚トラブルや、熱中症、夏風邪などに気をつける必要があります。熱中症を予防するために、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。また、しっかり食べて、よく寝ることも大切です。暑さに負けず、元気もりもりで過ごしましょう。



おこるのは炎天下だけじゃない！？

プールで、...

いっけんすう 一見涼しそうなプールでも、水温が
たか 高いと熱中症のリスクがあります。ま
た、あせ みず な が 汗が水に流れてしまうので自分
がどれだけ水分を失っているのか気
づきにくいです。水泳の授業後はきち
んと水分補給をしましょう。



ねているときに、...

ねむっている間も、寝汗をかいて、
からだの水分は失われます。

お風呂で、...

熱中症のなりやすさは温度だけでは
なく湿度も関係しています。浴室や
洗面所は湿気がこもりやすく、長時間
過ごすときは注意が必要です。

どんな熱中症対策があるのかな？

水分補給



塩分補給



しっかりと寝る



バランスの
良い食事



汗をふく



マスクを外す



★健康診断の結果★～保護者の方へ～

4～6月にすべての健康診断が終わりました。検診日に休んでしまったり、検診後に受診の勧め
をもらったりした人は、病院で受診してください。お医者さんに診断してもらうことで病気の早期
予防・早期発見につながります。また、受診後は診断結果を学校にご提出ください。