

ほけんだより 7月号

令和8年7月1日
渡嘉敷小中学校
保健室
No.4

こんげつ ほけん もくひょう あつ ま からだ
今月の保健目標： 暑さに負けない体づくりをしよう

つゆ あ ほんかくてき なつ がっこう うんどうかいれんしゅう はじ じき ばん
梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。学校では、運動会練習も始まっています。この時期1番
き つ ねっちゅうしょう すいぶんほきゅう ぼうし がっこう こえ
気を付けたいのが「熱中症」です。こまめな水分補給や帽子をかぶるなど、学校でもしっかり声をかけ
ていきます。ご家庭でも早めに寝て体を休める、朝ごはんをしっかり食べるなど、体調管理へのご協力
をよろしくお願いします。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

すいみん しっかり睡眠をとる  しょうがくせい じかん 小学生は10時間 中学生は8時間 ねむろう。zzz ねぶそく からだ ねっちゅうしょう 寝不足の体は熱中症になりやすい 早く寝て体力をつけよう！	あさ 朝ごはんを食べる  あさ はん からだ なか すいぶん 朝ご飯は体の中に「水分」と 「塩分」をためる大切な準備！	すいぶんほきゅう こまめな水分補給  のどがかわいていなくても 水分をとることが大切！
ぼうし 帽子をかぶる  そと で ときは、わすれずに 帽子をかぶろう！	すず きゅうけい 涼しいところで休憩する  へや なか そと 部屋の中と外の 気温差が 5～7℃になるように 気をつけよう ひ 日かげやエアコンのきいた 部屋で休もう！	て てくび ひ 手のひらや手首を冷やす  すいどうすい なか 水道水で流す、冷たいペットボ トルを握るのもおすすめ！

「ハンカチでふく」までが手洗いです

✕ てをぶらぶらする ✕ ふく 服でふく ✕ ハンカチでふく



て ふき よう + あせ ふき よう
手ふき用 + 汗ふき用

それぞれ持ってくるのがおすすめ！



保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関への受診が必要な場合は通知しています。治療が終わりましたら治癒報告書等、学校へ提出をお願いします。

※学校での検診はスクリーニングです。医療機関で検査すると、「異常なし」とされる場合もあります。

どうして暑いのに「はだぎ」を着るの？

あつ ひ はだぎ き
暑い日に肌着を着ると、いいことがたくさんあります！

① 汗をすいとる！

あせ よご す と はだ せいけつ たも
汗や汚れを吸い取って、肌を清潔に保つよ

② 暑さから体を守る！

あせ に からだ あつ ふせ
汗を逃がして、体が熱くなりすぎるのを防ぐよ

