

ほけんだより

令和8年7月
ほんしょうしょうがっこうほけんしつ
本庄小学校保健室

近畿地方の梅雨明けが発表されました。少しずつからだを暑さに慣らしていきたいところですが、一気に暑くなる予報です。海での水泳学習も計画されています。くれぐれも熱中症には気をつけましょう。水筒も毎日忘れずに持ってきてください。夏休みまであと一週間、元気に乗り切りましょう！

どんなとき、とくにキケン？ ねっちゅうしょう

きおんがたかい



しつどがたかい



ひざしがつよい



かぜがよわい



栄養が不足していたり、寝不足だったり、体が疲れていたりすると、熱中症になりやすくなるということがわかっていきます。だから対策としてまず、十分な睡眠と食事で体調を整えておくことが大切です。そして、のどがかわく前にこまめに少しずつ水分補給するようにしてください。



～保護者のみなさまへ～

これからの季節は薄着で過ごすことが増えます。体操服での活動も多くなる時期です。子ども達のからだつきの変化に合わせて、体操服やTシャツ1枚で服を着せるのがご心配な場合は、学年関係なく、下着類の着用をお願いいたします。

～ あせふきタオルや着替えをもってきましょう ～



蒸暑い日が増え、あせをかくことも増えてきました。体育の後や遊んだ後にあせがふけるように、1枚タオルがあるといいですね。Tシャツが汗でべちょべちょになったら、着替えもあるといいです。これからの季節、清潔にすごしましょう。

あせをふかないでいると

【かぜをひく】



あせが冷えて
からだを冷やします

【あせもができてかぶれる】



細菌が増えて皮膚をしげきしたり、いやなにおいを作ります

【いやなにおいがするようになる】

