

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう
長久手市立北小学校 保健室
れいわねんがつはっこう
令和7年7月発行

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防を しよう

あつきびひふさの厳しい日が増えました。暑さに負けないために、「3 食きちんと食べる」「睡眠をしっかりとる」などの毎日の生活習慣がとても大切になってきます。自分の健康状態を考えながら生活していくとよいですね。

「心も体もにこにこ北っ子」【保健室前掲示板】

保健委員のみんなで、北っ子が健康な生活を送るためにどんなことに気をつけたらよいか考えました☆ みんなができることがきっとあるはず!!



熱中症の原因は 3つの不足!?



熱中症予防に/ 手のひら冷やし



じつは、手のひらには体温を調節する血管が通っています。手のひらを冷やすと体温の上昇を抑えられます。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室のまえにはってあるので見てね。

◆◆◆◆ おうちの方へ ◆◆◆◆

○ 「定期健康診断の記録」を配付します

1学期の健康診断が終わりました。問診票の記入や受診報告書の提出など、ご協力いただきありがとうございました。お子様を通して「定期健康診断の記録」を配付いたしますので、ご確認ください。

1～3年生は健康手帳の5ページ、4～6年生は健康手帳の3ページに貼ってありますので、ご確認後、健康手帳の最終ページにある＜保護者印＞の各学年1学期の所に、押印またはサインをし、終業式（7／18）までに学校へ提出してください。

「健診結果のお知らせ」を受け取り後、医療機関に行けていないご家庭は、ぜひ夏休み中の受診をお勧めします。

○ 十分な水分を持たせてください

お子様の中には、午前中の間に水筒の中身が空っぽになっている子もいます。お子様に、水分量が足りているかを確認し、下校時まで困らないようにしてください。

教室内の座席配置によっては、エアコンの風などにより体が冷えすぎてしまい腹痛を起こす子もあります。お子様の体質に合わせて上着を持たせるなどの工夫をお願いします。

また、大量の汗をかいて、体を冷やすこともあるので、汗をふくためのタオルも持参することをお勧めします。

○ 9月に身体測定を行います

9月上旬に身体測定を予定しています。
実施日は、また後日お知らせします。



夏休み中の、メディア機器との付き合い方についても、ご家族で話題にしてみてください。