

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 ほけんしつ  
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 あつ ま しよく た すいみん  
暑さの厳しい日が増えてきました。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けるとよいですね。

### 「心も体もにこにこ北っ子」【保健室前掲示板】

ほけん いいん きた こ けんこう せいかつ おく き かんが  
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!!

すいぶんほきゅう  
水分補給を  
しよう など



ろう下は  
はし  
走らない  
など

てあら  
手洗いを  
しよう など

アスファ  
ルトをよく  
見て歩  
こう  
など

### ねっ ちゅう しょう 熱中症の原因は 3つの不足!?

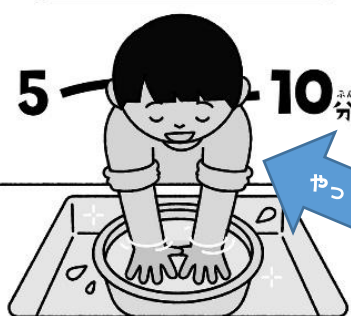
#### すい みん ぶ ぞく 睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



#### ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防に

#### 手のひら冷やし



じつは、て たいおん ちようせつ  
実は、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。

#### すい ぶん ぶ ぞく 水分 不足

なつ あせ  
夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



#### うん どう ぶ ぞく 運動 不足

うん どう ぶ ぞく たいりよく  
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしょう  
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**み**に来てね。

## ◆◇◆◇ 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います。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。