

ほけんだより



7月の保健目標



# 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8年7月発行

ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症の予防を  
しよう**

もうすぐ梅雨が明け、暑さの厳しい夏がやってきます。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」などの毎日の生活リズムを整えることがとても大切です。

また、6月は病院で診てもらおうような大きなケガでの来室がたくさんありました。1学期最後の日まで、「心も体もにこにこ」で学校生活を送ることができるように、落ち着いて生活しましょう。

## 「熱中症を予防しよう」【保健室前掲示板】

毎日、保健委員で暑さ指数(WBGT)を測定し、みなさんが安全に運動場等で活動できるかを調べています。保健室の運動場側の窓には下の5つの標示で暑さ指数を示しています。これから、本格的な夏を迎えるので、熱中症にならないように気を付けましょう。



保健委員が5つの標示を書いてくれました！  
暑さ指数31℃以上(赤の標示)の場合は、運動は原則中止です。

**危険!**

## やくぶつらんようぼうしきょうしつ ねん じっし 薬物乱用防止教室(6年)を実施しました!

6月15日(月)に6年生対象の薬物乱用防止教室を行いました。愛知警察署少年課の早川様を講師に迎え、違法薬物の怖さと、絶対にももらったり、使ったりしてはいけないことなどを学びました。

6年生は、メモを取りながら真剣に話を聞き、誘われた時の断り方など、自分ならどうするかをしっかりと考えることができました。



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前にはってあるので見に来てね。

## ◆◆◆◆ 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学期の欄に、押印またはサインをし、終業式（7/17）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、受診していないご家庭は、夏休み中に医療機関にかかることをお勧めします。

### ○ 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、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。

### ○ 生活リズムを整えましょう

睡眠不足のまま、疲れを残して登校し、体調不良になる児童がよくみられます。日中の暑さで体力を消耗しています。学校で元気に過ごすためにも、しっかり睡眠をとるなど、生活リズムを整えてください。

スマホやタブレットを使うときは



夏休み中の、メテオ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。