

# ほけんだより 7月



令和8年7月1日 灘小学校保健室 No.4

おうちのかたといっしょに読みましょう

## \*7月のほけんもくひょう\*

### 「夏を健康にすごそう」

梅雨に入り雨の日が続いていますが、ジメジメよりも、肌寒さを感じる日もあり、気温の変化にびっくりしている人も多いのではないのでしょうか。

これから急に暑くなる日が増えていきます。そんな日は、特に「熱中症」に注意です。そんな暑い日の水分補給、みなさんは何を飲んでますか？その時の体の状態に合わせて、上手に飲み分けることが大切です。

その日の体調やすごし方に合わせて、正しく水分をとって元気にすごしましょう！

## 夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗  
あせびしょびしょ



日常生活  
のんびり



体調不良  
ぐあいかわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



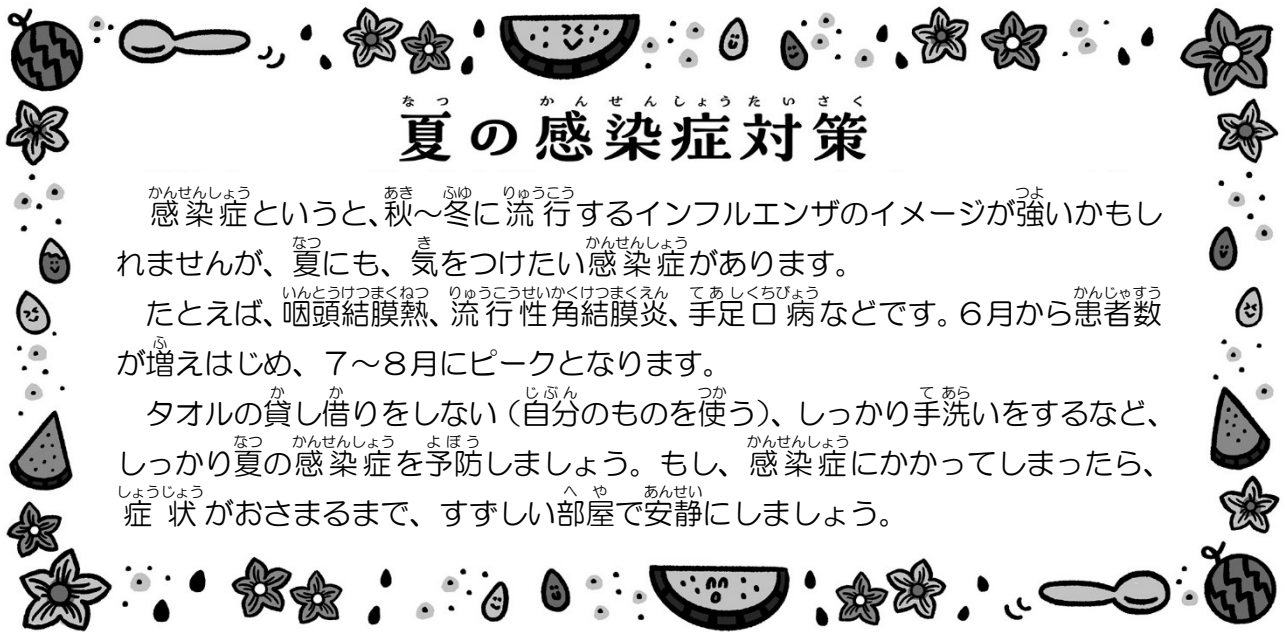
塩分も糖分も

あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防



## 夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気をつけたい感染症があります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病などです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをするなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、すずしい部屋で安静にしましょう。

### ★おうちの方へ★



保護者のみなさまのご協力により、4月から実施した定期健康診断を終えることができました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには、その旨「健診結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。受診が終わりましたら、学校へ「健診結果のお知らせ」のご提出もあわせてよろしくお願いいたします。



### ★6月の児童の欠席状況について

発熱や倦怠感など、体調をくずしてお休みしている人が多くなっています。また、梅雨が明けると夏の暑さが本格的にやってきます。水分補給だけでなく、日ごろから十分な睡眠時間をとる、しっかり朝食をとるなど、ご家庭でも体調管理にご留意ください。

### ★生活リズムチェックカードの結果について

「生活リズムチェックカード」の取組にご協力いただきありがとうございました。今年度は『目の健康を守ろう』をテーマに、保健委員と一緒にさまざまな取組を行っています。ご家庭でも取り組める内容ですので、継続して取り組んでいただき、視力低下を食い止めていけたらと思います。ご協力をお願いいたします。

なお、結果につきましては、後日おしらせいたしますので、しばらくお待ちください。

