

保健だよい

下阿多古小学校
令和8年7月号

1年生が育てているあさがおがツルを巻き始めました。そのとなりで、2年生が育てている夏野菜も実をつけ始めています。トマト、きゅうり、ナス、枝豆…夏に旬をむかえる野菜には、水分がたっぷり含まれています。夏野菜を食べると、水分補給になるとともに、体の熱やほてりをとってくれます。夏バテ防止にはぴったりです。

夏休みまであと少し。元気に一学期を締めくくりたいですね。

汗をかいたら こまめにふこう



7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

☆ 暑さに負けない体をつくるには、朝ご飯をしっかりと食べること、十分な睡眠をとることが、なによりも大切です！



7月の保健行事



1日(水) 健康安全の日

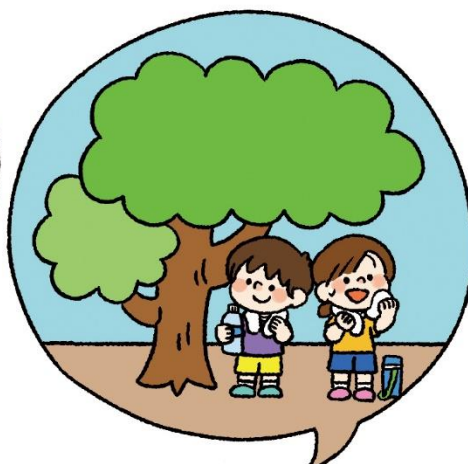


- ・熱中症予防の指導を行います。
- ・生活習慣チェックの結果と7月の体重を記録しましょう。
- ・健康手帳の1ページ目に、今年度の健康診断の結果を記入しました。「受診のすすめ」をもらっている場合は早期に受診し、治療を済ませましょう。

うん どう ちゅう ねっ ちゅうしやう 運動中の熱中症をふせぐには



すいぶん えんぶん ほきゆう
水分・塩分補給
.....



きゆうけい
休憩
.....



おも
思いやり
.....

☆ぐあいの悪そうな子を見かけたら、すぐに近くの人に知らせましょう。

プールで泳ぐときに気をつけること！

◎泳ぐ前にすること◎



ツメは短く
切っておく



睡眠をしっかり
とっておく

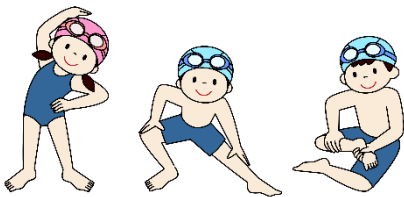


朝食をたべて
おく



体調をチェック
しておく

◎プールで気をつけること◎



準備運動をしっかり
やる



プールサイドでは、
走らない・ふざけない



プールの中でもふざ
けない

夏の感染症対策

感染症という、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はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。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、プールから上がった後は目を洗うなどで、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、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！