

ほけんだより



令和8年7月3日
川口市立辻小学校
保健室

今年は昨年よりも涼しい日が多いですが、7月は暑くなること
が予想されるので、熱中症や食中毒への注意が必要です。

夏休みも間近にせまり、楽しい計画を立てている人も多いで
しょう。こまめに水分補給をし、バランスの取れた食事を心がけま
しょう。また、適度に運動をして、十分な睡眠時間を確保し、健康
に過ごせるようにしましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

なつやすみもけんこうに!

な おしとおこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。



夏の天気は変わりやすく、
晴れていると思っていても急に
雷がなったり、雨が降った
りします。天気予報をチェッ
クして、急な天気の変化に
備えましょう。特に山や海に
行く時は、天気が急変しや
すいので注意が必要です。

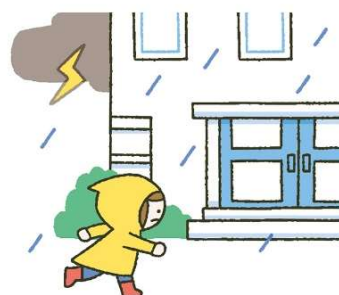
天気の変化に気をつけ、
楽しい夏の思い出を作りま
しょう。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いも
のから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難
して、なるべく空間の真
ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がな
い場合には、身を低くし
て雷しやがみをする。

保健室からのお知らせ

4月から6月までけがや病気で保健室に来た人は全部で413人でした。けがはすり傷や打撲が多かった

です。遊びに夢中になっていたり、廊下を走っていたりしてけがをしてしまったということもありました。病気では腹痛や頭痛の訴えが多く、熱中症のような症状での来室もありました。体調が悪いときは、お腹を温めたり、水分をとったり、保健室で休んだりしました。症状が治らないときには、おうちの人にお迎えに来てもらいました。

夏を元気に乗り切って、2学期からもけがや病気に注意して、元気に過ごせるようにしましょう！

保健室の来室者数

4月	けが：78人	病気：22人
5月	けが：84人	病気：65人
6月	けが：96人	病気：62人

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



夏休みの健康目標

1学期に行う健康診断がすべて終わりました。「結果のお知らせ」をもらった人で、まだ病院に行っていない人は、夏休み中に診てもらいましょう。すでに病院で診てもらっている人はそのことを学校に伝えましょう。



今年も夏休みの宿題として、すくすくヘルスカードがです。早ね、早おき朝ごはん、はみがきの習慣を身につけましょう。おうちの人のお手伝いもたくさんできるといいですね! 9月1日に担任の先生に提出しましょう。



おうちの方へ

日頃よりお子さまの健康・体調管理、けがや体調不良での対応のご相談のお電話、定期健康診断、歯の衛生週間の取り組みなど、たくさんのご協力ありがとうございます。

夏休みに入り、これからさらに暑くなりますので水分補給や、規則正しい生活習慣に十分留意していただくと幸いです。

2学期からも子供達の健康を支えられるよう、お力添えをよろしくお願いします。

