

ほけんだより



順化小学校保健室
令和8年7月17日

ほんかくてき なつ
本格的な夏がやってきました。明日から、待ちに待った夏休みですね。

がつ 7月にはいりジメジメと蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日は特に熱中症に注意が必要です。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか…？暑いときこそ、バランスのとれた食事が大切です！暑さに負けない体をつくって、夏を元気にすごしましょう。

7・8月の保健目標：～夏を健康に過ごそう～

夏の健康生活8か条

お さ・ひる・よるとバランスよく

とく あさ
特に朝ごはんは、脳のからだ
たいせつ な大切なエネルギーです。し
っかり食べましょう。



さ いしょに決めよう、見る時間

ちやうじかん
長時間のテレビやゲーム
は、生活リズムの乱れや
しりよくていか視力低下につながります。



ま いにち歯みがき忘れな

ば
むし菌のバイキンは、眠って
いるときに増えるので、寝る前
は必ず歯をみがきましょう。



な つの病気を予防する

なつ
夏はかかりやすい病気がいっぱい。
規則正しい生活とうがい手
洗いで予防しましょう。



「あつさにまけない」を心がけて、
健康で楽しい夏にしましょう！

つ めたいものは、ほどほどに

からだ ひ
体が冷えると、食欲がなくな
ったり、下痢になったり、夏バ
テの原因にもなります。



に っちゅう活動、夜はすいみん

にっちゅうげんき あそ
日中元気に遊んだり運動したり
すると、夜ぐっすり眠れます。
寝る時間と起きる時間を決めま
しょう。



け がや事故には気をつけて

あぶ
危ないところには近づかない
ようにするなど、考えて行動
するようにしましょう。



い つも清潔、気持ちよく

あせ
汗をかいたらタオルでふきとりま
しょう。下着を着ると、汗を吸っ
て皮膚を清潔にしてくれます。



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

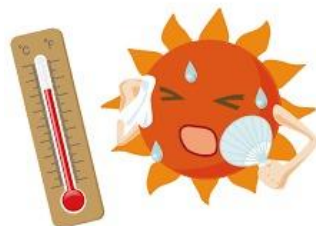


なりやすい人

- ▶暑さになれていない人
- ▶体力のない人
- ▶体調の悪い人
- ▶すいみん不足の人

なりやすい日

- ▶気温が高い日
- ▶湿度が高い日
- ▶風が弱い日



熱中症かな？



冷やすのは、
首・わきの下・足の付け根

水分と塩分の
ほきゅうが大事！

なつやす けんこう 夏休みは健康チェックをしましょう

なつやすみけんこうチェック

なつやすみの始まりとおわりの1しゅうかん『けんこうチェック』をしましょう。

	7/18 (土)	7/19 (日)	7/20 (月)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)	8/20 (金)	8/21 (土)	8/22 (日)	8/23 (月)	8/24 (火)	8/25 (水)	8/26 (木)
★まえのひ★ ★までにねる★ ★おきたー○、おきたー○★														
★まのひ★ ★までにねる★ ★おきたー○、おきたー○★														
★あさごはん★ ★食べたー○、食べたー○★														
★1日★ ★1日★ ★まもれたー○、まもれたー○★														
★あさごはん★ ★食べたー○、食べたー○★														
★あさごはん★ ★食べたー○、食べたー○★														

★おうちのひとのこと★

なつやす さいしょ さいご いっしゅうかん けんこう
☆夏休みの最初と最後の1週間、健康チェ
ックをして、生活リズムを整えましょう。
けんこう せいかつ
☆健康チェックがない日も生活リズムをく
ずさないように心がけて過ごしましょ
う。

おきる じかん ね じかん どうが
☆起きる時間・寝る時間、テレビ・動画・ゲ
ームの時間を、お家の人と相談して決めま
しょう。決めた時間をチェック表に書いて
おいてください。

なつやす ちゅう せいかつ ととの
夏休み中の生活リズムを整えておくと、
やす あ がっこうせいかつ
休み明けの学校生活がスムーズにスタート
できますよ。

おうちの方へ

★夏休みの間に治療をお願いします

現在、むし歯の治療率は45%で、まだ治療されていないお子さんは12名です。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さんは、時間がとりやすい夏休み中に受診をお願いします。受診されましたら、学校からお渡ししている「健康診断結果のお知らせ」を病院で記入してもらい、学校にご提出ください。