



令和8年7月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

7月に入り、気温や湿度が高くなる日が増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症にもなりやすく注意が必要です。こまめな水分補給や適度な休憩、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。また、汗をかく季節です。ハンカチやタオルを持ち歩き、手洗いの後や汗をかいたときに使いましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとしましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

夏休みの事故に気をつけよう



こうつうじこにきをつけよう

- ・おうだんほうどうをわたろう
- ・とびだしはやめよう
- ・ヘルメットをかぶろう



すいなんじこにきをつけよう

- ・ひとりでかわやうみにいかない
- ・ライフジャケットをきよう
- ・おとなといっしょにあそぼう



ねっちゅうしょうにきをつけよう

- ・すいぶんをとろう
- ・ぼうしをかぶろう
- ・こまめにきゅうけいしよう



たのしいなつやすみにしようね!



保護者の方へ

歯科健診の結果でむし歯があり、まだ治療を終えてない人は夏休み中に受診するようお願いします。放置する時間が長くなると「痛みが強くなる」「治療が難しくなる」「病気になる」など全身に影響を及ぼすことがあります。放置せずできるだけ早く治療しましょう。

受診・治療を終えたら歯科健康診断のお知らせに記入し、保健室まで提出をお願いいたします。



ほけんしつ なつやす しゅくだい ~保健室から夏休みの宿題~



- ① 歯みがきカレンダー
食後に毎日歯をみがき、プリントに色を塗りましょう。
- ② 歯の染め出し ※乳アレルギーのある人は実施しないでください
(実施は保護者の判断でお願いします)
☆夏休み明けに担任の先生へ提出してください。
- ③ 8月28日に元気に登校する

