

ほけんだより 7月



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和8年7月1日 発行

いよいよ夏本番！！

7月になりました。梅雨が明けると、いよいよ夏です。暑い日が増えると、たくさん汗をかくようになります。ハンカチやタオルを忘れずにもってきましょう。
そして夏休みは目の前です！一学期残りの学校生活を元気に過ごしましょう！



水分補給には工夫が必要！



のどがかわくまえに



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きた時、お風呂の後はコップ一杯分プラス

水分を「ゴクリ」と1口飲むとどのくらい飲んでいるか知っていますか？実は、約20mlしか飲んでいません。コップ一杯分（約200ml）飲むためにはゴクゴクゴク…と10口は必要です！

ペットボトル症候群



暑くなるとのどが渇いてジュースやスポーツドリンクなど甘い飲み物を飲みすぎることによって血液中の砂糖の量（血糖）が高くなってしまいます。

飲み物を上手に選んで体に優しい夏を過ごしましょう！

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給
.....



休憩
.....



思いやり
.....

夏の 三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

○手足口病…手や足、口の中に小さなブツブツや水ぶくれができる病気で、口の中が痛くてごはんが食べにくくなることもある病気です。

○ヘルパンギーナ…急に高い熱が出て、のどに水ぶくれができ、とても痛くなる夏かぜの一種です。

○咽頭結膜炎…「プール熱」ともよばれ、熱が出てのどが痛くなり、目が赤くなる病気です。

感染症にかからないために

石けんで手を洗う、うがいをする、タオルやハンカチを友達に貸さない、借りない

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

保護者のみなさまへ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断が全て終了いたしました。問診票等のご記入、ご提出にご協力していただき、ありがとうございました。健康診断の結果をまとめて記入した「健康の記録」を7月6日(月)に配付いたしますが、昨年度から「健康の記録」はご家庭で保管していただくことになっておりますので、よろしくお願いいたします。また、各種検診の結果より、受診・治療が必要だった場合は、夏休みを利用して、受診をお願いいたします。