

ほけんだより 7月

令和8（2026）年度
枚方第二小学校
保健室

あっという間に7月になりました。もう少しで夏休みですね。今年の暑さは、去年と比べてまだまだかなあと感じている毎日です。でも、梅雨らしく、じめじめとした日は多いので、無理のないように過ごしていきましょう。小さなけがで保健室に来室する人が多いです。落ち着いて、ゆったりと過ごしていきましょう。

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、暑い中でからだの中の水分や塩分が不足したため、体温調節がうまくできなくなってしまうことが原因で起こります。夏には特に気を付けてほしい病気です。

熱中症にならないためにできることを考えましょう。

- ①暑さをさける
- ②服装を工夫する
- ③こまめに水分を補給する
- ④日頃から、暑さ寒さに慣れておく
- ⑤今の自分の状態をわかっておく

学校にスポーツドリンクを持ってきていいですが、そればかりだと糖分の取りすぎになってしまいます。お茶も持ってくるようにしましょう。スポーツドリンクは水でうすめるのがおすすめです。

夏は「ほどほど」が大切



部屋は「ほどほど」に冷やす



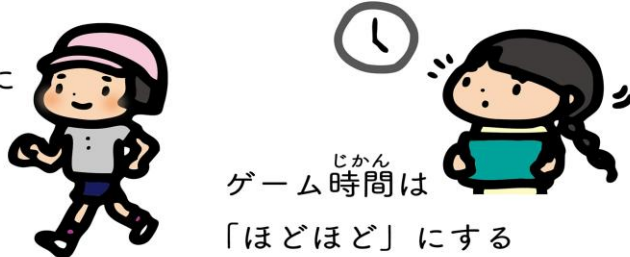
冷たいものは「ほどほど」にとる



うんどうも「ほどほど」にしよう

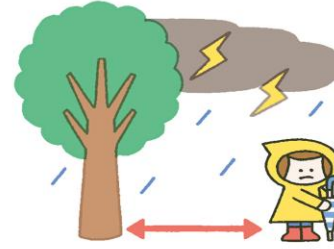


ゲーム時間は「ほどほど」にする



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。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



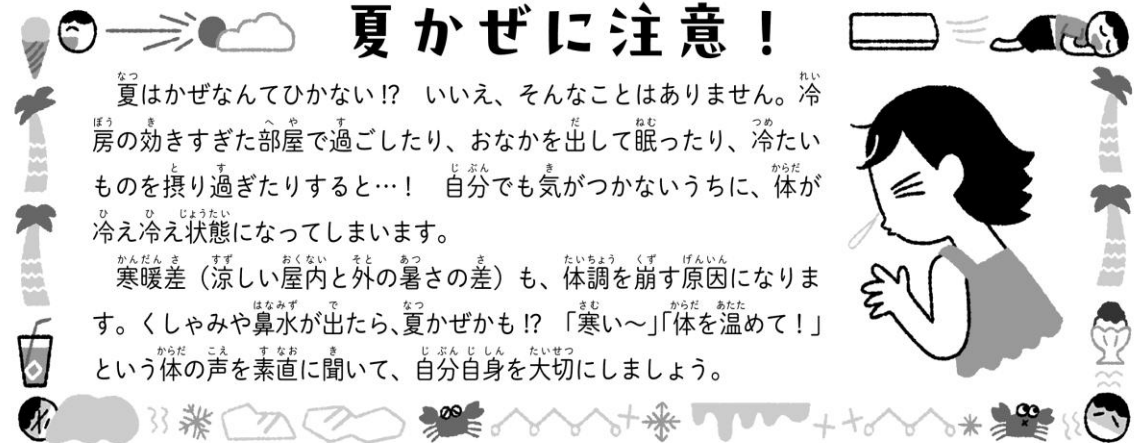
汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

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。