



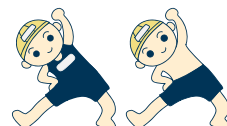
# ほけんだより 7月

令和8年7月  
聖和小学校  
保健室

あつ ま からだ  
暑さに負けない体をつくろう！

なが つゆ お いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう！

こんげつ  
今月の  
保健目標  
なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう！



なつ あつ からだ まも あいことば はや やす そと あそ  
夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

ねっちゅうしょう  
「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



ばしょ いどう  
すずしい場所へ移動



こ 木かげや、エアコンのきいた  
部屋へ行きましょう。

からだ  
体をひやす



した など 太い血管がある  
ところを冷やしましょう。

すいぶん えんぶん  
水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分  
と塩分をおぎなひましょう。

さんたいなづ かぜ  
三大夏風邪

ちゅうい  
にご注意ください！



てあしぐちびょう  
手足口病

症状

手のひら、足のうら、  
口の中に水ぶくれのよう  
なブツブツができます。



ヘルパンギーナ

のどの奥に小さな水ぶくれ。  
高い熱が出て、のどが痛  
くなります。



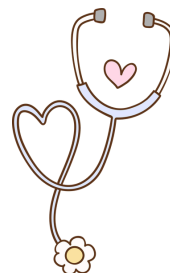
プール熱

高熱が出ます。目が真っ赤  
になり、目やにがたくさん  
出ます。



あつ 暑さで食欲がない日も  
あつ 暑さで食欲がない日も  
あるかもしれませんが、  
朝食を抜くと熱中症にな  
りやすくなってしまいま  
す。バナナ一本、味噌汁  
一杯だけでもいいので、  
お腹に何か入れてから登  
校しましょう！

あつ 朝ごはんを食べて  
げんき 元気にすごそう！



# 心の調子を整えるには？

みなさんは「身体」も「心」も元気ですか？かなしいことやイライラすること、心配なことがあると、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。でもそれは、大人も子どもも、だれにでもおこることです。そんなとき、元気になるための方法はいろいろあります。いくつかしょうかいします。

ゆっくり  
お風呂につかる



友だちや家族と  
おはなしする



好きな音楽を  
きく



好きなものを  
食べる



すいみんを  
しっかりとる



(食べ過ぎ注意！)

何か悩んでいることやもやもやしたことがあったら自分の話しやすい人に相談しましょう。もし、周りの人にお話しできないときは保健室に相談に来てください。また、聖和しょうわ小学校では毎週木曜日にスクールカウンセラーの先生がきてくれています。スクールカウンセラーの先生は「心の専門家」です。もし悩んでいて周りの人にお話しできないときはスクールカウンセラーの先生に相談することもできます。

## 生活リズムをととのえる朝の健康習慣



早く起きる



朝日をあびる



朝ごはんを  
食べる



トイレに行く

規則正しい生活をして、7月も元気にすごしましょう！

## 保護者の方へ

受診が必要な児童には「受診のお知らせ」を渡しています。早めの受診をお願いし、受診後は学校に提出してください。学校の健康診断は病気の疑いを調べるもので、確定診断ではありません。病院での診察が必要な場合でも、結果が「異常なし」となることもありますのでご理解ください。