

ほけんだより

7月



あおさかしりつしみずおかしょうがっこう
大阪市立清水丘小学校 保健室 2025. 7. 1

先月より、まだ梅雨が明けていないというのに真夏のようなお天気が続いていますね。近年では、体温を超えるような暑さの日もあり、対策をきちんと取っていないと、本当に危険です。

この暑さは危ないなと思ったら、無理せず予定を変更することも必要です。また、今月から夏休みがスタートします。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立てることで楽しめます。ひとつでもいいので目標を決めて、有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

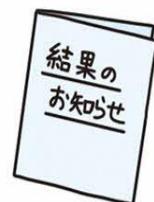
夏休み、計画的に！



保護者の方へ ~健康診断結果を受けて~

保護者のみなさまのご協力により、今年度の健康診断は終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子様には、その旨「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。



冷やしすぎは NG！ 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5°C以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入つて温まるなどがあります。

長い休みは、
元気 なるチャンスです！

この季節は自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しづつでも…早く寝よう！

いきなりはむづかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しづつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

あつさをのりきる！ 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



水分補給はお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう

