# ほけんだより　7月

★お子様と一緒にお読みください。

梅雨が明けると，まぶしい太陽の季節，夏本番となります。汗をたくさんかくので，のどが渇く前に水分をとる習慣をつけましょう。しっかり体調を整えて，楽しい夏休みを迎えたいですね。



## 令和８年度定期健康診断が終了しました！

保護者の皆様，保健調査票の提出や検診準備などにご協力いただき，ありがとうございました。

全学年に「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。お子様と一緒にご覧いただき，ご家庭で保管してください。すでに治療が済んでいる場合も，健康診断時の結果のみ記入されています。ご了承ください。

健康診断の結果，疾病や疾病の疑いがあり，まだ「診断票」等の提出がないお子様には，夏休み前に「治療・再検査のおすすめ」をお渡しいたします。ご確認いただき，専門医での受診をお願いいたします。なお，治療・再検査等を受けましたら，「検査・治療結果」「治療証明書」等を学級担任までご提出ください。






# 7月の保健目標　夏を元気にすごそう！



## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給




### 生活リズムをくずさない



### ぬるくていいので湯船につかる




### しっかり睡眠




### 冷やし過ぎない




### 食事は栄養パーフェクトで




## 熱中症予防にプラス　手のひらの冷却




夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

- 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
  難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

