



令和7年度 7月
しのいしょうがっこう
篠井小学校

7月になり、毎日暑い日が続いていますね。プールで楽しそうに活動するみなさんの声が保健室にも聞こえてきて、本格的な夏の到来を感じています。夏休みまでもう少しです。こまめな水分補給や、十分なすいみんを心がけ、熱中症にならないようにしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

あつ ま 暑さに負けないからだをつくろう

ねつ ちゅう しょう 熱中症の原因は 3つの不足!?

すい みん ぶ そく 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



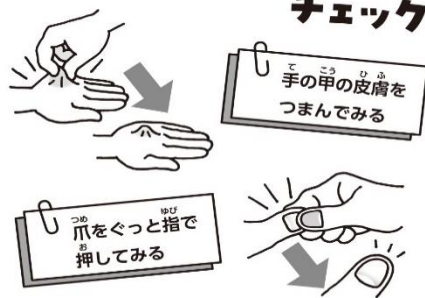
うん どう ぶ そく 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

おぼ 覚えておこう だつ すい しょう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

だつ すい しょう しょうじょう 脱水症の症状

軽度	のどの渇き
強度	強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

むし おうちの方へ 虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも 虫にさされたら...



保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

※虫よけスプレーなどは学校には持参せず、登校前に使用しましょう。



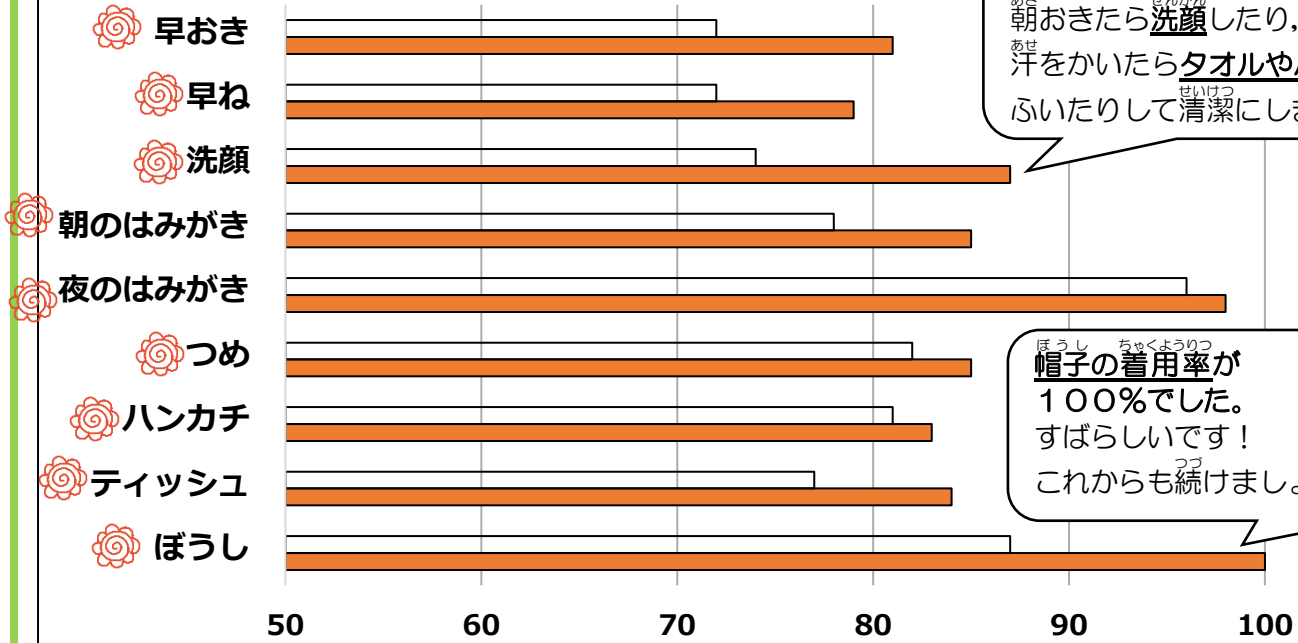
せいかつ しのいっこ 生活チェック 7月 がつ



ががついている項目は、6月より結果がよかったものです
7月は全ての項目が6月より結果がよかったです！素晴らしいですね♪

□ 6月 ■ 7月

生活習慣 達成状況



あせをかきやすい季節です。
朝おきたら洗顔したり、
汗をかいたらタオルやハンカチで
ふいたりして清潔にしましょう。

帽子の着用率が
100%でした。
素晴らしいです！
これからも続けましょう。



ねっちゅうしょうよ ぼう 熱中症予防として、以下にご協力をお願いします。

〇登下校の帽子着用

7月のチェックでは着用率が100%でした。

準備や声掛けありがとうございます！今後もよろしくお願いします。

〇水筒の持参

中身は、水または麦茶をお願いします。

〇ハンカチ（タオル）の持参

汗をかきやすい季節です。汗の始末のためにも持参させてください。



夏にも 感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る

手足口病

ヘルパンギーナ

突然の発熱（39℃以上）、
のどの痛みや、
口の中に赤い発しんや
水疱ができる等



口のなか、手のひら、
指、足の裏等に水疱
ができる、
熱が出る等



咽頭結膜熱

高熱（39～40℃）
頭痛、のどの痛み、
食欲不振
目の充血や目やに
涙が出る等

