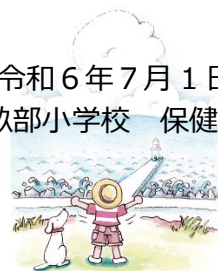




令和6年7月1日
畝部小学校 保健室



7月に入り、これから暑さがきびしくなります。さて、あなたは今、はだ着をつけていますか？「T シャツ1枚だけのほうがすずしい！」と思っている人は実は損をしています。はだ着をつけているとかいた汗を吸い取るので、つけていないときに比べて服の湿度が下がり、すずしく感じられます。汗には体の熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑い時こそ、はだ着がおススメです！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



「暑くて、朝ごはんは食べる気にならないよ・・・」
と言って、何も食べず登校している人はいませんか？朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りなくなり、熱中症になりやすくなってしまいます。汗をたくさんかくと、水分と一緒に塩分も出てしまうので、みそ汁や梅干しなど塩分を多く含むものを食べておくことがおすすめです。暑い夏だからこそ、早寝・早起き・朝ごはんを意識して熱中症に負けない体づくりをしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス





ゴーストバスターズ!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

- 正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
 - 2 早寝
 - 3 お手伝いをする
 - 4 早起き
 - 5 外で遊ぶ
 - 6 朝ごはんを食べる
 - 7 手を洗う
 - 8 病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる

D

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E

**病気放ちょうちん
おばけ**
病気でも
病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H

1-A-2-B-3-C-4-D-5-E-6-F-7-G-8-H-9

おうちの方へ

- ・心の相談員の年代司穂先生は、7月1日(月)・3日(水)・8日(月)・10日(水)・17日(水)・19日(金)の9時30分~15時30分の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生(臨床心理士)は、7月2日(火)、9日(火)、16日(火)の10時~16時30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。
- ・多めのお茶や着替えをご準備いただき、熱中症対策をお願いいたします。
- ・金属製容器の使用法による食中毒にご注意ください。飲み物を保管する金属製用品の使い方を誤ると、銅などの金属が溶け出して食中毒を起こす危険性があります。

- 食品(飲み物)が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認しましょう
- 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう
- 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換しましょう

< 水筒・やかん等 >



< 酸性の飲料 >

スポーツ飲料、炭酸飲料、
乳酸菌飲料、果汁飲料など

