

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
鹿島台小学校
保健室

おうちのひとと
いっしょによんでね

夏休みまでもう少し。最後まで元気に駆け抜けよう！

7月は1学期の締めくくりの月です。保健室でも、夏休みの予定を楽しそうに話す姿が見られるようになりました。元気に夏休みを迎えるために、引き続き暑さ対策を行いましょう。夏休み明けに笑顔がたくさん見られますように。

今月の
保健目標

熱中症を予防しよう

梅雨が明けると、いよいよ本格的な暑さがやってきます。熱中症は、命に関わることもあります。正しい知識があれば防ぐことができます。

熱中症の主な症状

I 度（軽症）	II 度（中等症）	III 度（重症）
 めまい たちくらみ 顔面蒼白 筋肉痛 手足がつる こむら返り 	 頭痛 吐き気 嘔吐 全身の倦怠感	意識障害 痙攣 高体温 死亡・後遺症の可能性 すぐに救急搬送！

どの症状であっても、必要に応じて医療機関へ。



熱中症にならないために

屋内

- ・エアコン・扇風機などで、温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの活用 

熱中症の約4割は室内で起きているといわれています

日頃から気をつけておくこと

- ・十分な睡眠
- ・栄養のある食事
- ・適度な運動
- ・こまめな水分補給
- ・通気性・吸水性のよい衣服の着用

屋外

- ・帽子や日傘の利用 
- ・こまめな休憩
- ・日陰で活動
- ・気温の高い日は日中の外出を控える

睡眠不足・風邪気味・疲労
などの体調不良時は、熱中
症のリスクが高まる！



もうすぐ夏休み！

保健室よりおねがい



な いしょはだめ！

お家の人と
「だれと・どこへ・帰る時間」を
確認してから出かけよう。



や る時間きめて！

スマホやゲームなどは、
時間を決めてね。
ときどき目を休ませよう。



み ずあそびは注意！

川や海、プールへいくときは
必ず大人の人と一緒に。



つ づけよう！

長期休みは、生活リズムが
乱れてしまいがち。
早寝早起き朝ごはんを続けて、
熱中症を予防しよう。



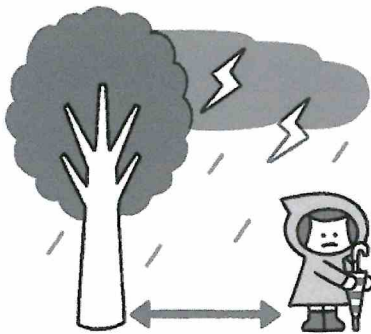
す いぶんとろう！

のどがかわく前に、水分補給し
よう。
外出するときは水筒を忘れず
に。



雷から自分を守るための行動

とつぜん かみなり し ぶん じん まも し かん ぜん こう どう しょうかい
突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



き でんちゅう せ たか
木や電柱など背の高いも
のから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



たてもの くるま なか ひ なん
建物や車の中などに避難
して、なるべく空間の真
ん中にいるようにする。



ちか ひ なん ば しょう
近くに避難する場所がな
い場合には、身を低くし
て雷しやがみをする。



保護者の方へ

すべての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。今年度の健康診断結果（一覧）は、あゆみと一緒に紙面でお配りします。結果をご確認いただいた後は、各家庭での保管をお願いいたします。

