

ほけんだより 7月

令和8年7月7日発行
阿波連小学校
保健室



今月の
保健目標

暑さに負けない体づくりをしよう！

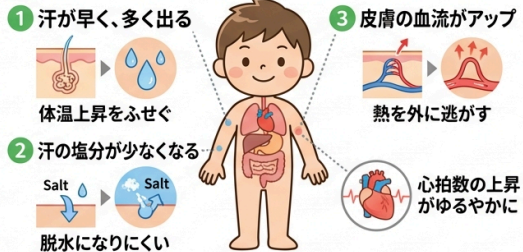
梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう！

暑さに負けない体づくり！「暑熱順化(しょねつじゅんか)」のひみつ

1 「暑熱順化」ってなに？



2 体の中で起きる3つの「良い変化」



3 どうやって順化する？

2週間を目安に



4 夏を元気に乗り切ろう！

熱中症予防



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

ハッピー肌着ライフのススメ

マナー(身だしなみ)の面から

周りの目を気にせず、安心して過ごそう！

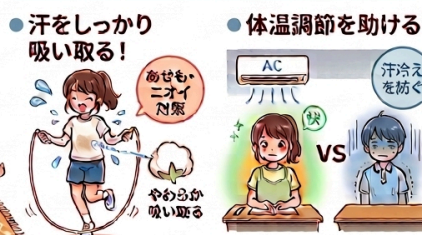


●私服をきれいに着こなせる



清潔(衛生)の面から

お肌を守って、毎日すこやかに！



まとめとおすすめ

はじめての選び方



ステップアップ



●お肌の摩擦を防ぐ

汗でベタつくことによる不快な張り付きを防ぐ！



保健室より

夏服の衣服・身だしなみについてのお願い

学校は、集団での学習や様々な活動を行う場であるため、**ケガの防止や学習環境への配慮**から過度に露出の高い服装(肩やお腹が見えるものなど)での登校は控えていただくよう、ご家庭でも登校前に声かけのご協力をよろしくお願いいたします。

また、汗をかきやすい季節の衛生面や身だしなみの観点からも、肌着(インナー)を着用する習慣をつけるといいですね♪