

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
館林市立第七小学校
保健室

7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！

7月に入ってからジメジメとした日が続いています。気温はそこまで高なくても、湿度が高い場合には熱中症に注意が必要です。熱中症は室内でも起こる危険性があります。蒸し暑い日には上着を脱いで調節するなど、自分で考えて行動しましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！



40℃近くまで暑くなる日もできました。児童玄関前には、今年も暑さ指数を知らせる『ホットぐんまちゃん』が掲示されています。暑くなるにつれ、ぐんまちゃんの顔色に変化していきます。左側から、緑→黄色→オレンジ色→赤と、右にいくほどぐんまちゃんが暑そうな顔になっていきます。一番右の“危険レベル”になると『運動中止』となります。そのため、「ぐんまちゃんが赤色の時は外には行けません。」と事前に声かけを行っており、自分たちで判断をして行動をしています。



↑ 児童玄関を入ったところに掲示してある「ホットぐんまちゃん」

すいぶん えんぶんぶそく ちゅうい 水分・塩分不足に注意！

運動中は、あせで急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2リットルのものをかくこともあります。

◎ そうならないために…

運動する前から、水分・塩分を意識してとりましょう。(朝1杯のみそしるも効果的です。)

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



こんなときもキケン！ ねっちゅうしょう

つかれている



すいみんぶそく



おなかをこわしている

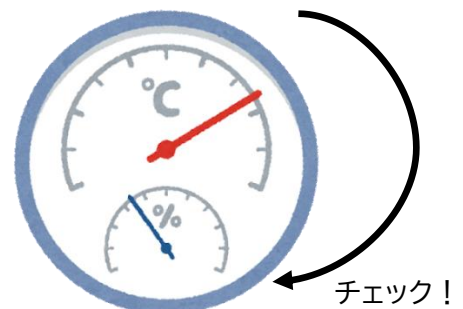


しょくじをとっていない



ねっちゅうしょう しつど ちゅうもく 熱中症は“湿度”にも注目！！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃せません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



おこな ハンカチチェックを行いました☆

6月16日・18日・23日の朝の時間にハンカチチェックを行いました。担任の先生にご協力いただきながら保健委員の児童が全クラス行いました。結果は児童玄関のホワイトボードやお昼の校内放送でお知らせしました。

《全体結果》

めざせ！持参率100%！！

実施日	ハンカチを持っている人	ハンカチをわすれた人	持っている人の割合(持参率)
6月16日(月)	90人	7人	92.8%
6月18日(水)	92人	5人	94.8%
6月23日(月)	90人	5人	94.7%

ハンカチは毎日とりかえて清潔なものを持参しましょう。
わすれてしまいがちな人は、「前日に次の日の洋服と一緒に準備しておく」「朝家を出るときに確認する」など工夫をしてみよう

また、せっかく学校に持参していても持ち歩いていなければ意味がありません。手をあらった後、すぐに使えるようにいつもポケットに入れておきましょう。

おうちのかたへ

お子さんのハンカチ持参の習慣化へのご協力をお願いいたします。子どもだけの管理ではなかなか難しく、前日にお子さんと一緒に用意する、朝家を出るときに持ったか確認するなどをしていただけるとうれしく思います。お手数をおかけしますが、お願いいたします。

あつ きせつ はだ 暑い季節の肌トラブル・・・

ひや 日焼け



日焼けしてしまったら・・・

まずは冷やす！
流水やぬれタオルを使ってみよう。クリームをぬって保湿することも忘れずに。

むし 虫刺され



虫に刺されたら・・・

こすらず流水でよく洗う
かゆみやはれがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院に受診を。

あせも



あせもになったら・・・

かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、はだを清潔にしておこう。