



梅雨が明けると、気温がぐっと高くなり、いよいよ夏本番となります。プールやお祭り、夏休みなど、楽しみでワクワクしている人も多くいることでしょう。夏休みは、スマートフォンやゲームなどのデジタル機器にふれることが多くなるかもしれません。健康に、安全にデジタル機器を使用するために、おうちの人と使い方や時間などのルールを守って使いましょう。デジタル機器を使わない時間を作ってみるのもいいですね。

7月の保健行事



行事	対象者	日付	
歯みがき指導	2・5年	7/10(木)	持ち物・・・①普段使っている歯ブラシ、②鏡 今年度より、歯みがき指導の対象学年が2年生になります。 令和7年度～9年度の3年間は、移行期間として、2年生と5年生が対象となります。

熱中症の原因は 3つの不足!?

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。



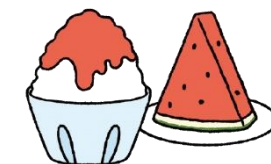
水分不足

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



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。



夏休みの 過ごし方



- な おしておこう！健康診断で見つかった、気になるところ。
- つ めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- や りすぎ注意！ゲームやスマホは使用時間を決めて守ろう。
- す いぶんをこまめにとって、熱中症を予防しよう！
- み ださないで、生活リズム。休み中もきそく正しくすごそう。

ほけんしつクイズ ～熱中症予防編～

熱中症になりやすい環境として、正しいものはどれでしょう？

- ① 気温が高い・湿度が高い・風が弱い
- ② 気温が低い・湿度が低い・風が弱い
- ③ 気温が高い・湿度が低い・風が強い

答えは教室または保健室前に掲示しているほけんだよりの裏面に書いてあるよ！

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