

ほけんだより7月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年7月4日発行

今月の保健目標 夏を元気に すごそう



もうすぐ夏休みが始まります。学校が
お休みでも、夜遅くまで起きたり、体を動
かさずただただ過ごしていると、夏バテ
してしまいます。元気に過ごせるように、
生活リズムを整えて過ごしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症

予防がとっても大切!!

こんな症状があったらキケン!

① 目まい・立ちくらみ
こむらがえり

② 頭痛・吐き気

③ 高体温・意識障害
けいれん

名前が言えない
飲み物が飲めない等

④ すぐにずい場所へ移動

⑤ 体を冷やす(首や太ももを冷やす、
洋服の上から水をかけてうちわであおぐ)

⑥ 水分・塩分を補給(OS1がおすすめ)

⑦ よくならない場合はすぐ受診!

こんな症状があれば
すぐに救急要請が必要!
まわりの大人に知らせよう!

熱中症は重症になると命に関わる病気です。

しかし、予防することができます!!

「自分は大丈夫。」と思わず

睡眠や食事で体調を整え、

暑い日は無理をしないこと、

水分や塩分を補給することを

意識してすごしましょう。

周りのお友だちにも声を

かけてみんなで熱中症

を予防しましょう!



水分を補給



すいみん



朝食・昼・夜の食事



こまめに休む



風とおしの良い日影で



マスクをはきす



無理しない

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

7月に入り、気温や湿度も高くなり、暑い日々が続いています。暑い夏を健康に
過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」がおすすめです。暑い日は、それだけで
疲れてしまいます。そんなときはいつもより早めに休みましょう。ぐっすり眠れば、朝
はすっきり起きられ、朝ごはんもおいしく食べられるはずです。すると午後まで元気に
過ごすことができますよ。

家族とお出かけしたり、勉強や習い事を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、す
てきな夏休みを送るために、「早寝・早起き・朝ごはん」と、以下のことにも気をつけ
て過ごしましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



適度な運動



メディアは時間を決めて



ケガや虫歯を治す



規則正しい生活リズム



食べすぎに注意

保護者の方へ

暑い日が続いています。学校でも暑さ指数を測定し、外での活動を考慮しな
がら、休憩を多めに取り入れて活動しています。こまめな水分補給のため
にも、水筒を忘れずに持たせるよう、お願いします。

新型コロナやインフルエンザの感染が県内で増えてきています。上田小学校
でも罹患する人が出てきています。体調管理や朝の健康観察を引き続きよろ
しくお願いします。発熱などの症状がある場合は、無理に登校せず病院受診
をお願いします。

健康診断の結果を配布しています。結果をご覧になり、所見があり受診が必
要な児童は、夏休みを利用して受診することをおすすめします。