

ほけんだより 7月



令和8年7月1日
小平第十三小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう なつ げんき
7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゆうしやう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

いちやう きのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびやう
冷房病

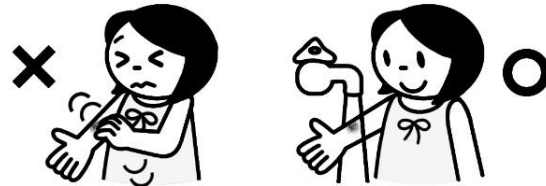


冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!

虫さされに注意しよう



虫にさされたら
かかない ひやす



「かゆみ」や「はれ」がひどいときは、
おしやさんでみてもらいましょう



外で遊ぶときは「虫よけスプレー」や、
長ズボン・くつ下で、なるべく肌を出
さないようするなど、できるだけ虫にさされな
いための工夫をしましょう。

さされてしまったら、まずは水で洗いましょ
う。その後、かゆみ止めの薬をぬるといいで
す。一番大切なのは、つめで「ガリガリかか

ない」こと。かいてしまうと、ますますかゆくなるばかりか、
ばいきんが入ってもっと痛くな
ってしまうことがあります。がまんできないときは、
冷たい水や氷で冷やしてみましょ

「ブヨ」にさされる人も増えています。ブヨは、皮ふをかじって血を吸います。
さされたときは痛くなくても、次の日から赤くパンパンにはれて、
すぐかゆくなるのが特徴です。かたいしこりになることもあります。
「はれが大きい」「痛みが強い」「水ぶくれになった」と
いう場合は、がまんせず皮膚科でみてもらうのが安心です。

気温や感じ方に合わせて…お役立ちの「もう一枚」



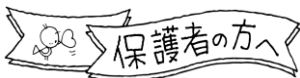
真夏になると、みなさん涼しい服で登校しますね。ですがこれからの時季は、暑さのうらで、冷房やプールで体が冷えてしまい、腹痛など具合が悪くなる人が多くなってきます。



寒さを感じやすい、冷えるとお腹が痛くなりやすい、そんな人は、着たりぬいだりしやすい、長そでの上着を教室に用意しておくようにしましょう。

(服の落とし物が多いです。名前を書いておきましょう!)

朝ごはんがカギ！ しっかり食べて 熱中症を防ごう



朝ごはん
熱中症予防にも
最適!

7月に入ると本格的な暑さがやってきます。水筒の準備や帽子などの対策に加えて、実は熱中症予防に最も大切なことのひとつが「しっかり朝ごはんを食べること」です。



◆ なぜ朝ごはんが熱中症予防になるの？

- 寝ている間に失われた「水分と塩分」を補給する。
- 体温調節のスイッチを入れる。

◆ 熱中症に負けない、朝食の「3大セット」

- 【水分＋塩分】… みそ汁、スープ 豆腐や豚肉・夏野菜を入れれば栄養価がアップ。
- 【エネルギー】… ごはん、パン 特にごはんは水分が多いのでおすすめ。
- 【カリウム・ビタミン】… バナナ、ミニトマト、果物 体内の水分バランスを保つ。

◆ 忙しい朝・食欲がないときのお手軽アイデア

- 梅干しや塩昆布のおにぎり 塩分とエネルギーを同時にチャージ。
- バナナ＋ヨーグルト 火を使わず包丁も不要で効率よく栄養補給。
- 麦茶＋チーズ or 魚肉ソーセージ 手軽に塩分とタンパク質をプラス。

「一口でも多く食べて、水分をとってから出掛ける」ことが何よりの予防になります。しっかりと朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。ご家庭での温かいサポートをよろしくお願いします。