

ほけんだより



2026年（令和8年）7月

NO.4

福山市立水呑小学校
保健室



梅雨が明けると、夏本番です。朝の登校から、汗をたくさんかく日が増えそうです。タオルやハンカチで汗をふいて、こまめな水分補給を忘れないでください。また、急に暑くなった時は、運動を軽くして、少しずつ運動の強さや量を増やしていくといいそうです。外遊びの時は、暑さ指数にも気を付けましょう。（靴箱にある掲示板を見てくださいね）

7月の
ほけん目標

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

その 不足 熱中症の危険あり！



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

もう一つ、『朝ごはん不足』も危険あり！です。

朝ごはんを食べて、午前中のエネルギーや塩分をしっかりとくわえておきましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



①

早

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



②

につかりよう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養 いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



⑤

おうちの方へ

■朝、お家を出る前の健康観察をお願いします。

いつもより元気がない、朝ごはんを食べない、トイレに度々行っているなど、いつもと様子が違うなという時は、体温を測ってみてください。

体調がよくない時は、朝、登校中のケガや熱中症へのかかりやすさにも、つながります。一日元気に学校生活を送ることができるように、朝の健康観察をお願いします。