



ほけんだより 7月

令和8年 7月
南城市立百名小学校
保健室

梅雨明けし、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気を付けることです。「自分は大丈夫!」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、過ごしましょう!

今月の
保健目標



「熱中症」を予防しよう!



夏を健康に過ごそう!

生活リズムを整えよう!



睡眠不足や朝ご飯を食べないことは熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活で健康に過ごしましょう。

こまめに水分補給!



運動前や運動後、のどが乾く前、遊んだ後にこまめに水分補給をしましょう。

服装を工夫しよう!



外に出るときは帽子をかぶり、涼しい服装を心がけましょう。室内と外で服装を調整できるといいですね!

普段の水分補給
なにが最適?

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめです。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかくときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気のカギ

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



気になることが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



保健室
より

夏休みは治療のチャンス

4月から6月にかけて定期健康診断を行い、すべて終了しています。健康診断の結果、受診や治療が必要な児童は夏休みで早めに受診をしましょう!また、欠席で検診を受けていない児童へはお知らせを配布しています。早めの受診をお願いします。受診後は保健室まで結果の提出をお願いします。充実した夏休みを過ごし、2学期元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪

