

ほけんだより 7月

令和7年7月4日 第4号
南城市立玉城小学校 保健室



〇 夏を元気にすごそう 〇 病気の治療をしよう

みんなのねがい、
とどくといいね。



7月になりました！あと少しでみなさんの楽しみにしている、
夏休みがやってきます。思いっきり夏を楽しむために、1学期にやり
残したことがないか振り返ってみましょう。

また、去年よりも暑さが厳しくなっていますので、引き続き熱中
症に気を付けて過ごすようにしましょう。



夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しい夏を過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が

おすすめです。暑い日は、それだけでも疲れるもの！

部活や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも！？そんなときは、いつも
より早めに休むのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおい
しく食べられるでしょう。すると、午前中から元気に活動できます。

勉強や部活動がんばったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝・早起
き・朝ごはん」を心がけましょう。



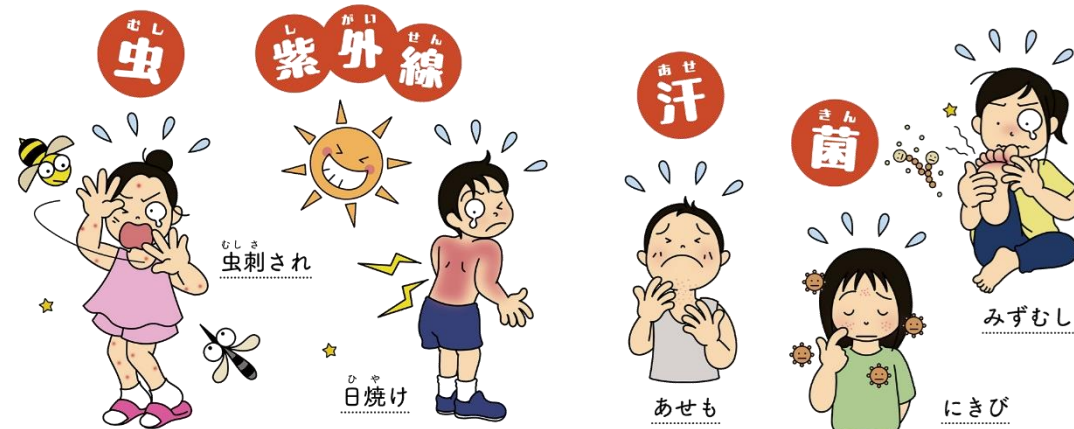
水分補給のときの注意！

水分補給の時に気を付けたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれ
ています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。
清涼飲料水でおなかいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、

夏バテの原因になってしまいます。そのため、普段の水分補給には、
水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後
は、水分だけではなく、塩分もとりましょう。また、冷たいものの取
りすぎにも注意が必要です。冷たいものばかりとると、体の中が冷え
すぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも！？
体のことを考えて、上手に水分補給しましょう！



夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



夏は、蚊やハチ、毛虫などの虫も活発になり虫刺されも多くなります。また、強い日差しの中での活動で日焼けをしたり、汗を大量にかき、あせもができたりと皮膚トラブルも発生します。虫よけスプレーや日焼け止めなどのグッズも活用し、しっかり対策を行い、快適な夏を過ごせるようにしましょう！また、たくさんかいた汗をそのままにしておくと菌も繁殖します。きれいなタオルでふいたり、お風呂で洗い流したりして体を清潔に保ちましょう。

保護者の方へ 熱中症予防のため、帽子と水とうを忘れずに持参をしましょう！

毎日暑い日が続いています。学校では熱中症予防のため、こまめな水分補給と屋外での帽子の着用を行っています。これから益々、日差しも強くなってくると思いますので、帽子と水とうを忘れずに持ってくるようにしましょう。また、登下校の際もできるだけ帽子を着用し、熱中症に気を付けましょう。保護者の皆様の御理解と御協力をおねがいします。

