

# ほけんだより 🍍 7月 🍒

令和5年6月30日  
 青梅市立第六小学校  
 校長 三木 哲文  
 主任養護教諭 緒方 かおり

梅雨で雨の日が多くなっています。日によって気温差が大きいです。衣服で上手に温度調節をして、体調管理するようにしましょう。

7月の保健目標

**身の回りを清潔にしよう**



気温や湿度が高く、汗ばむ季節です。汗をかいたままそのままにしていると、雑菌が増えて病気の原因になってしまいます。自分の体や身の回りを清潔に保つようにしましょう。

## 清潔チェック

普段の生活をふり返ってみて、当てはまるものに○をつけてみましょう。

<p>①いつも清潔なハンカチを持っている。</p> 	<p>②石けんを使って手洗いをしている。</p> 	<p>③つめがのびたら切っている。</p> 
<p>④毎日お風呂で体をきれいに洗っている。</p> 	<p>⑤毎日きれいな下着にとりかえている。</p> 	<p>⑥食事の後には歯みがきをしている。</p> 

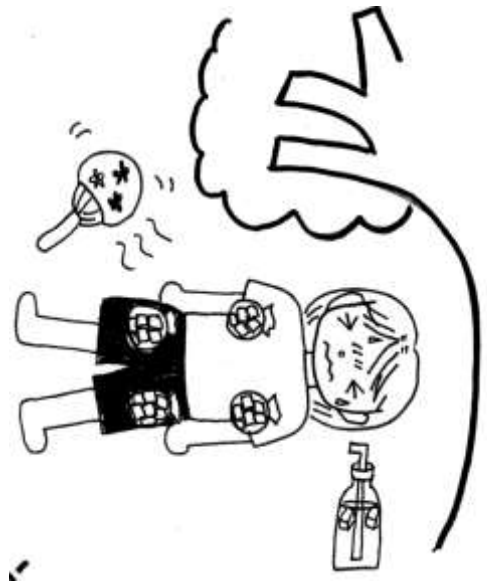
いくつ○がつけましたか？  
 ○がついたものは、これからも続けていきましょう！  
 ○がつかなかったものは、これから意識して取り組むようにしましょう。



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう！

きおん しつど たか しき  
気温や湿度が高いこの時期は、熱中症に注意が  
必要です。熱中症にならないよう、水分をこま  
めにとりましょう。外で遊ぶときは、できるだけ  
日かげで過ごし、休憩をとるようにしましょう。

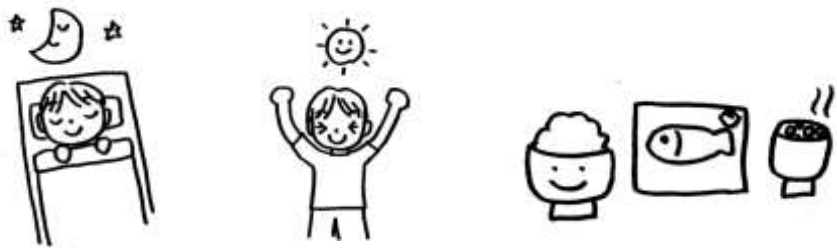
もし熱中症になってしまったときは、すぐに  
体を冷やして水分・塩分をとることが大切です。  
わきの下や足の付け根を冷やしてあげるとよいで  
す。自分で水分をとれないときは、すぐに病院に  
連れていきましょう！



## げんき きほん はやね はやお あさ 元気の基本☆早寝・早起き・朝ごはん

さいきん たいちょう ほけんしつ くひと ふ はなし き  
最近、体調をくずして保健室に来る人が増えています。お話を聞くと、「ずっとゲームをして  
いて、宿題が終わらなくなって夜ふかししてしまった」「朝寝坊して、朝ごはんを食べる時間がな  
かった」など、生活リズムの乱れが体調不良に関係していることがよくあります。

まいにち げんき す はやね はやお あさ いしき す  
毎日を元気いっぱいに過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごすようにしま  
しょう！



### 保護者の方へ

最近、体調不良でも無理して登校して、学校で体調が悪化するお子さんが見受けられています。無理な登校は、お子さんの体調を悪化させかねません。また、感染症だった場合、感染拡大につながるおそれがあります。ご家庭におかれましても、朝の健康観察をお願いいたします。お子さんの体調が朝からすぐれない場合は、無理せずお休みして様子を見てください。よろしくお願ひいたします。