

# ほけんだより 7月

れいわ ねん がつ  
令和5年7月  
あ そしょうがっこうほけんしつ  
阿曾小学校保健室

もうすぐ夏休み！1学期のしめくりはできていますか？健康や安全に気をつけて、楽しい夏の思い出をつくって  
くださいね。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 今月の保健目標 夏を元気にすごそう。



な

### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず！



す

### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み

8月7日は鼻の日  
意外と大事な鼻水のこと



鼻水の色で体の不調をみきわめよう

- 透明でサラサラとした鼻水  
カゼ、アレルギー性鼻炎など
- 黄色や緑色で粘り気のある鼻水  
カゼ、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など
- 赤色の鼻水  
血がまじっている  
上のような鼻水が続くときは、病院に行きましょう

夏休みまでの保健室のようす

4月7日から7月12日まで

保健室の利用件数  
442件

ケガの手当てで来た人 302人  
一番多かったケガ だぼく

体調がわるくて来た人 116人  
一番多かった症状 ふくつう

たくさんの笑顔に会えた1学期。保健室でみなさんから元気をもたらすことがたくさんありました。ありがとう。  
休み時間や体育の後、体がしんどくなり、顔を真っ赤にして保健室に来る人が何人かいました。話を聞いてみると、「マスクをつけて運動していた」という人もいます。マスクをつけたまま暑い場所に長時間いたり運動したりすると、体の中に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。自分の体調や気温に合わせて、マスクを外しましょう。

みんなの笑顔や元気で、暑さを吹き飛ばし、暑い夏を健康にすごしてくださいね。

健康診断の結果、受診が必要な人には治療指示書を渡しています。

むし歯は放っておいても治りません。目が見えにくいままにしておくと、黒板が見えにくくて勉強が分からなくなるかもしれません。

夏休み中にお医者さんに行きましょうね。

