

ほけんだより 7月



2026年7月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.4

いよいよ夏本番になってきますね。日差しが強くなり、本格的な暑さがやってきます。子どもたちが元気に夏を乗り切れるよう、ご家庭でも持ち物の確認や体調管理へのご協力をお願いいたします。



●○● 熱中症を予防しよう！ ●○●

こまめな水分補給を！

- のどが渇く「前」に飲むのがポイントです。
- 水筒には、水や麦茶など(スポーツドリンクは状況に応じて)を持たせてください。



外出時の工夫

- 登下校中も帽子を必ずかぶりましょう。
- なるべく日陰を選んで歩くよう、声かけをお願いします。



「睡眠」と「朝ごはん」が最大の予防策

- 寝不足や朝食抜きは、熱中症のリスクを跳ね上げます。早寝早起きと、しっかり朝ごはんを食べる習慣を大切に。



●○● 夏を健康に過ごすために ●○●

登校後や、休み時間の外遊び後に、汗を拭かずに過ごす児童がみられます。汗をそのままにすると、体の冷えや、あせもの原因になります。手洗い後も使用しますので、毎日、清潔なハンカチ・汗拭きタオルを持っていたいですね！



●○● 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！ ●○●

出掛ける際、子どもが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。消費者庁のHPで詳細がみられますのでぜひご確認ください。



子どもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

