

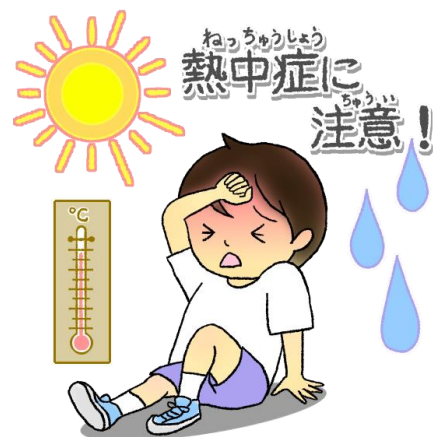
ほけんだより7月

令和7年7月1日
旭東小学校保健室

暑さを感じる日が多くなってきましたね。

熱中症予防のために体調管理に気を付けましょう。暑さで外遊びができない日も多くなるので、

教室で静かに過ごす方法をあらかじめ考えておくといいですね。



だんだん暑さがきびしくなってきました。
熱中症になるリスクも高まっています。

- ・こまめな水分補給
- ・適度な休 けい
- ・バランスの良い食事
- ・十分なすいみん

に気を付けて生活しましょう。

水分補給のときの注意!

飲み物の中には砂とうがたくさんはいつているものがあります。

水分補給をするときには、砂とうの量にも注目してみてくださいね。

炭酸飲料



約 55 g

オレンジジュース



約 22 g

スポーツドリンク



約 27 g

お茶



0 g

みず



0 g

ジュースの
のみすぎ注意!

1日に取っても
良い砂とうの量
25g



7月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	なつ けんこう 夏を健康にすごそう	ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう
あんぜんもくひょう 安全目標	すいえい 水泳のきまりを守ろう	まも

おしらせ!

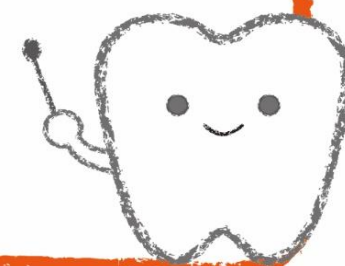
家族で健康チャレンジがスタート!

6/30(月)~7/9(水)に各家庭で実施します。

ふだんの歯と口に関する生活習慣をふり返り、特にがんばりたいことを決め、
10日間チャレンジします。

生活習慣のふり返りや目標をきめる時には、おうちの人と
話し合ってください。

7/10(木)に学校に持ってきてください。



保護者の方へ

①暑さ対策について

学校ではこまめな水分補給や暑さ指数に基づく活動の判断、下校前の指導等に取り組んでいます。
ご家庭でも再度お子様と以下の点についてご確認をお願いいたします。



★登校前に**朝食**をとり、十分な水分・塩分補給をする。

★**規則正しい生活**をし、体調を整える。

★登下校中も涼しい服装で過ごす。(体調、体質等に合わせて調整してください。)

★のどがかわいていなくても、**安全な日陰で立ち止まり、水分補給**をする。

(のどが乾いたと感じる時はすでに脱水が始まっています。)

★もし途中で具合が悪くなったら、**無理をせず班員に伝える**。班員は近くの110番の家の方や大人に助けを求め
る。

②水泳学習について

水泳学習がスタートしました。朝の健康観察とリーバーの登録(7:40まで)を忘れずをお願いいたします。