

ほけんだより 7月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和8年7月1日 発行

あさ 朝からむしむしと暑い日が多くなってきました。いよいよ夏本番ですね。夏を元気に過ごすためには、朝ご飯をしっかり食べること、のどがかわく前に水分をとること、ずい時間は外で体を動かすことなどが大切です。もうすぐ夏休みです。きそく正しい生活を心がけて、暑さに負けず、元気いっぱいにご過ごししましょう。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

なつ げん き
夏を元気に

のりきろう



ねつ ちゅう しょう 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

はっ かん じょう はっ ねつ はっ さん ひ
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと 一言MEMO

しつ ど たか あせ じょうはつ ねつ はっさん
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

す くう き
吸った空気
肺から体を冷やす

ひとこと 一言MEMO

き おん たか くう き す
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。



ヨコがすごい!

けつ えき ひ ふ ちか
血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと 一言MEMO

すいぶん た けつえき めく
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

え び ぬ ま し ょ う は くち けんこうげっかん
海老沼 小 歯・口の健康月間



がっこう し か い まきせんせい
学校歯科医の巻先生が

ねんせい は くち けんこう
3年生に歯・口の健康について

はなし
お話をしてくださいました。

がつよっか きゅうしょく
6月4日の給食は

「かみかみ給食」でした。

くち かい た
1口30回かんで食べましたか？



いま気をつけたい 夏の
三大感染症

て あし くち びょう
手足口病

ヘルパンギーナ



いん とう けつ まく ねつ
咽頭結膜熱

きん ねん なつ は や なつ かん せん たい さく き ほん て あら わず
近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

ほけんしつ日記

夏になり、あせをかく日が多くなりましたね。朝、学校に着いた時には、ぼうしも洋服もあせでぬれている人がたくさんいます。あせをそのままにしていたらどうなると思いますか？いや～なおいがしたり、ぬれた洋服でかぜをひいたりしてしまいます。そうならないために、あせをふくタオルや着替えを持ってきておくと、気持ちよく過ごせますよ。