

げんき

なつやす 夏休み号

尾間木小学校

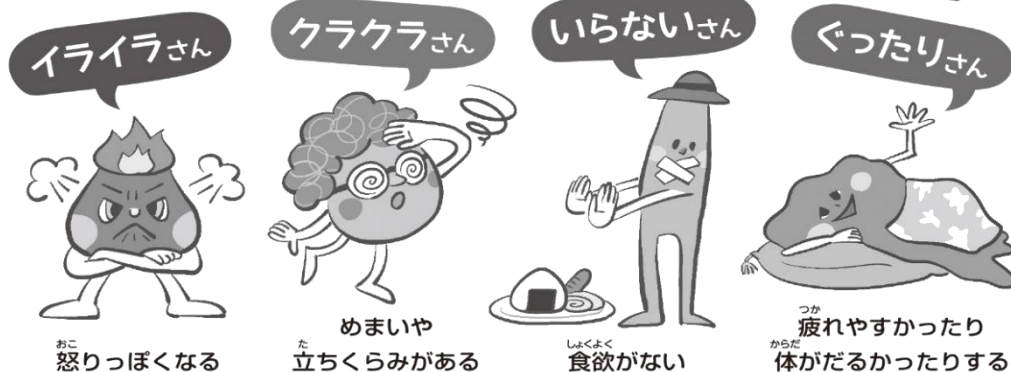
保健室

令和7年7月11日（金）

7月に入ってから、気温や湿度の高い日が続いています。この時期に心配なのが熱中症です。熱中症は、睡眠不足・水分不足・運動不足だとなりやすいといわれています。また、寝ている間は汗をかき、体の中の水分や塩分が足りなくなっているのです、それらを補うために朝ごはんを食べないと、熱中症になるリスクが高くなります。

普段の生活の仕方に気をつけることで、熱中症を防ぐことができます。外出するとき帽子や水分補給を忘れないようにしましょう。体調を整えて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

夏バテさんたちに注意



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

受診、
後回しに
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

じょうず すいぶん 上手に水分をとろう！

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防だけでなく、わたしがけんこうに生きていくのにふかけつな水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。



- のどがかわく前に水分をとる（のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
- とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
- 1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする

かみなりがなったら…

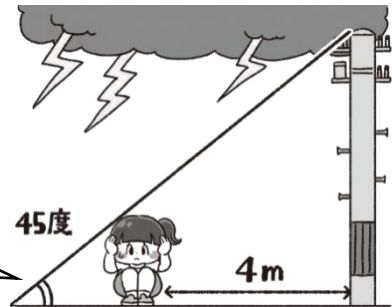


たてもものなか いどう
建物の中へ移動する



ちか たてももの
近くに建物が
ないときは

ほごはんいはい
保護範囲に入る



き
木から
はなれる



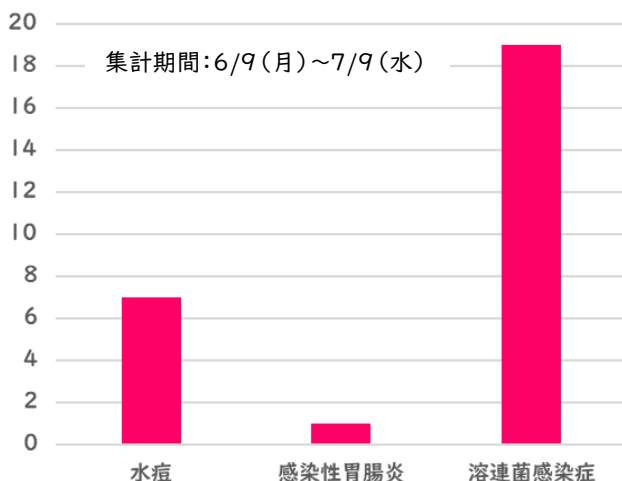
しゃがむ



保護者の方へ



校内の感染症流行状況



6月も5月と同様に、水痘と溶連菌感染症が多かったです。

水痘は、紅斑→丘疹（小さな発疹）→水疱→膿疱→痂皮（かさぶた）の順に進行する発疹が出現します。同時に各病期の発疹が混在する、伝染性の強い感染症です。