



下野市立細谷小学校
保健室
令和7年7月 発行

7月の保健目標：体をきたえよう

梅雨が明けると夏本番。今年の夏も厳しい暑さになるそうです。この時期は少し活動しただけでも汗をたくさんかきます。汗の始末ができるように、タオルや着替えがあるといいですね。

また、もうすぐ夏休みを迎えます。楽しみにしている人もたくさんいるのではないのでしょうか。

夏休みを元気に過ごすひけつは規則正しい生活です。早寝早起きやバランスのよい食事をこころがけ、学校がある日と変わらない生活リズムで過ごしましょう。今年の夏も暑さに負けずに元気に過ごせるといいですね。



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

◆◆プール学習が始まります◆◆

7月から6回、プール学習が始まります。プール学習は、夏の時期だけの楽しい行事ですが、約束を守らないと取り返しのつかない大きな事故になることがあります。先生の話をよく聞き、少しでも体の不調を感じたら無理せず休みましょう。

プール授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



・全ての健康診断が終了しました。保護者の皆様におかれましてはご協力ありがとうございました。後日、「けんこうのたより」にて、健康診断の結果をお知らせしますのでご確認ください。また、受診後の結果報告書をお持ちの方は随時ご提出ください。

・7月1日より、LEBERにプール参加についての質問が加わります。LEBERへの入力をもって参加可能と判断しますので、毎朝必ずご入力ください。

・7月7日～7月11日の間に、小中一貫教育の取組の一環として「いしばし元気っこ週間」を実施します。今年度は食事のマナーをテーマに石橋中学校区で同一の資料を用いて各学級で学びます。この期間にご家庭でも食事マナーについて考えていただき、実施後にお子さんの取組の様子について感想をいただきたいと思います。

日頃より、本校の保健教育活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。