

ほけんだより7月号

令和7年7月1日
八王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室

湿度の^{たか}高い、じめじめとした^ひ日が続いて^{つづ}います。
汗^{あせ}ふきや手^て洗いのために清潔^{せいけつ}なハンカチを身^みに^つけましょう。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

な おしておこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちよう
をすませよう。

や めたいもの
あさりしたもの
ばかり食べてない？



一日3食、いろんな
食品でバランスよく
栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足や、運
動不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいいた
時は塩分もいっしょ
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、早ね
早おきを心がけ
よう。

夏のかぜってなんだろう？
主に4つあります

てあしくちびよう 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（プール熱）	りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎（はやり目）
てあし 手足に みずい 水ぶくれ こうないえん 口内炎 38℃ 程度の 発熱	とつぜん 突然の 39℃前後 の発熱 くちなか 口の中の すいほう 水泡 のどの痛み のどの痛み おうと お腹 腹痛	のどの痛み のどの痛み 充血 目の かゆみ 頭痛 40℃近い 高熱 腹痛	しろめ 白目が 赤くなる めやに 目やに なみだ めが ゴロゴロする

これらの病気の予防は「手洗い・うがい」が基本です。症状がある時は、病院へ行きしっかり体を休め、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症を予防しよう!

熱中症とは、暑い環境で体温を調節する機能がくるったり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたりすることで、めまいや頭痛、けいれん(体のふるえ)、意識障害が起こることです。

熱中症が起こる仕組み

- ① 体温が上がる
 - ・ 運動をする
 - ・ 気温が高い
- ② 体温を下げる
 - ・ 汗をかく
- ③ 熱中症
 - 水分・塩分が足りない



汗がかけない
体温を下げられない



熱中症クイズ!



これは何でしょう? 1~3から選びましょう!

- 1 声の大きさを計る機械
- 2 熱中症の危険度を計る機械
- 3 熱中症になった子の体温を計る機械

第十小学校には熱中症の危険度を
示す「熱中症計」が体育館、保健室前に
設置されています。体育や外で遊ぶ前
などに見てください。※ 31 以上は運動中止



クイズのこたえ 2