

7月 ほけんだより

令和7年7月1日
いずみの森義務教育学校
保健室

夏も本番、蒸し暑い日が続きます。これからの時期は特に熱中症対策が必要です。

心身を休養させる時間を取るとともに、十分な睡眠・適切な水分補給とバランスの取れた食事、体温調節のできる服装を心がけましょう。

健康診断結果のお知らせ後、医療機関を受診された件数の割合をお知らせします

【受診報告率】 ※6月25日現在

	視力	内科	眼科	耳鼻科	聴力
報告率	49.5%	76.2%	44.4%	71.0%	60.0%

6月の歯科検診をもって今年度のすべての検診、検査が終了しました。

ご協力ありがとうございました。

各健診結果のお知らせや未検査のお知らせを配布された方は、夏休み等を利用して速やかに医療機関を受診されますよう、お願いいたします。

保健室での
ひとコマ

思い当たることはありますか？

この言葉は、「頭が痛い。」「お腹が痛い。」などを訴えて来室した子どもたちによく聞く言葉です。

この質問をすることで、子どもたちは自分の体調不良の原因について、体の面と心の面から原因を探っていきます。

もちろん、睡眠や朝食のことなど補助の質問をすることも多いですが、時折こちらが思いもしなかったことを原因として話してもらえる時もあります。

保健室では、子どもたちが「当初の訴えと自分自身の体に起こっていることを関連づけて理解し、自分の言葉で話すことができる」ように支援することを心がけています。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

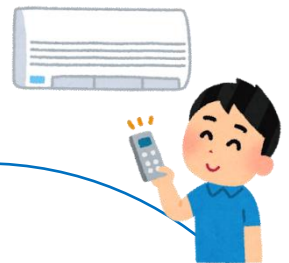
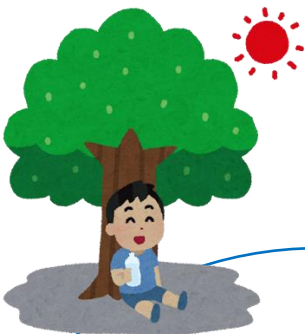
心も元気に

- ・心が休まる時間をつくる。
(何をすると心が休まりますか?)
- ・自分を応援することも大切。
(がんばっていることに目を向けよう。)



基本の体づくり

- ・しっかり眠る。
(早めに寝る方がより疲れが取れます!)
- ・バランスよく食べる。
(旬の食べ物もおすすめ!)
- ・適度に運動する。
(暑さ対策をして無理をしないように。)



熱中症対策

- ・暑い場所に長時間いない。
(日陰やエアコンをうまく利用しよう。)
- ・こまめに水分補給する。
(一緒に塩分もとると、より Good!)
- ・風通しのよい服装がおすすめ。
(暑いときはマスクを外しましょう。)



冷えにも注意

- ・長時間のエアコン使用に注意を。
(タイマーを上手に利用しよう。)
- ・冷えた時は、体の中を温めよう。
(温かい食べ物を食べよう。)
- (お風呂にゆったりつかるとのんびりね。)

