

ひとやすみ 7月

兵庫小学校
ほけんだより
令和7年度
7月発行



ねっちゅうしょう き 熱中症に気を付けよう!



今年は早く梅雨が明け、猛暑の7月となりました。元気で楽しい夏にするため暑さ対策が必要です。6/10(火)の朝の時間に「熱中症」について保健委員会の皆と一緒に作ったパワーポイントを全校のみなさんに見てもらいました。

どのクラスも真剣に見てくれていて、嬉しかったです。
ふりかえりのプリントに

「熱中症にならないための目標」を一人一人に書いてもらいました。いくつか紹介します。



ねんせい 1・2年生



ひ
日かげにいく

はや あせ
早く汗をかけば熱中症に
あせ
なりにくいから、汗をかく



ねんせい 5・6年生



のどがかわいていなくても
こまめに水やお茶を飲む

よるおそ
夜遅くまで
ゲームをしない



よる じ
夜9時にねる

すず ふく き
涼しい服を着る



早くねるための具体的な時間や今後実践したいことを、自分の言葉でしっかり書いて素敵です。おうちの人にどんな目標にしたか、話してみてくださいね。できることからやってみよう!

ねっちゅうしょうよぼう たいせつ えいよう すいぶんほきゅう すいみん
熱中症予防で大切なのは『栄養・水分補給と睡眠』をしっかりとることですが…

れんじつ ねっちゅうしょうけいかい はつれい きげん あつ づつ
連日、熱中症警戒アラートが発令され、危険な暑さが続いています。



ひざ あつ からだ まも どうげこうちゅう ぼうし ひがさ ひつよう どうげこう
『日差しの暑さから体を守るため』に登下校中も帽子や日傘が必要です。登下校
ふく がいしゅつ さい かなら ぼうし ひがさ ひるやす すいぶん
を含めた外出の際には、必ず帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。昼休みには、水分
ほきゅう しゅうかんか む きゅうすい おこな なつやす ひとり す ひと
補給の習慣化に向け『給水タイム』を行っています。夏休みに一人でおうちで過ごす人も
おも がっこう おこな ねっちゅうしょうよぼう おも だ い うれ
いると思います。学校で行っていた熱中症予防を思い出し、生かしてくれたら嬉しいです。

保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～

保護者のみなさまのご協力により、今年度の1学期の健康診断を無事に終了することができました。ありがとうございました。

健康診断の結果は、異常の有無に関わらず全員にお配りしています。その中で医療機関での治療・検査が必要と記載されていたお子さまもいらっしゃると思います。学校の健康診断は健康問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。早期発見・早期治療のため、夏休みを充実させるためにも、できるだけ早めに受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

お子さんの心身の健康等で気になることがありましたら、保健室までご相談ください。暑さにご自愛頂き、2学期も引き続き学校保健活動にご協力宜しく願いいたします。



まもなく夏休みに入ります。長い休み中は、学校中心の生活から自由な時間が増え、リズムが変化します。スマホやゲーム等の使用時間をお子さんと一緒に決めて頂いたり、家庭内での熱中症対策等、ご家庭にてお話しをして頂けたら幸いです。

