

ひとやすみ 7月

兵庫小学校
ほけんだより
令和8年度
7月発行

早いもので、1学期も今日で終わりですね。2～6年生のみなさんは、新しい学年になってから、それぞれ自分の目標に向かってがんばることができましたか？
1年生のみなさんは、入学してから今日まではじめてのことばかりで、ドキドキワクワクの1学期だったと思います。明日から夏休みです。いろんなことにチャレンジして、さらに大きく成長しているみなさんに会えるのを楽しみにしています。



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

「ヨコがすごい!」

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



「ヨコがすごい!」

吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

「ヨコがすごい!」

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——

ここがポイント



すいみんぶそく ねっ ちゅう しょう
・睡眠不足は熱中症になりやすい
けんこう

・健康をつくるのは

きほんてき せい かつ しゅう かん
基本的な生活習慣



- 早寝・早起き・朝ごはん
- バランスのとれた食事
- 毎日の入浴
- 手洗い・うがい・歯みがき
- テレビ・ゲームの利用時間の制限(ルールを決めましょう)

テレビ
ゲーム

わが家のルールを決めよう

なつ やす ちゅう 夏休み中、ずーっとテレビをみたり、ゲームやタブレットをやっている…
なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

なつ やす ちゅう ね じ かん お じ かん まいにちおな たいないどけい とどの
夏休み中も、寝る時間と起きる時間を毎日同じにして、体内時計を整えておきましょう。

ひょうごしょうがっこう
～兵庫小学校のみなさんへ～

せんせい がつ ひょうごしょうがっこう わか いま す ひび せんせい
先生は、7月いっぱい兵庫小学校のみなさんとはお別れです。今まで、みなさんと過ごした日々は、先生にとって
たいせつ たからもの まいにち がんばり すかた げんき えがお
大切な宝物です。そして、毎日みなさんの頑張っている姿や、元気な笑顔からたくさんのパワーももらいました。
ありがとうございました。これからも、まわりの人を大切に、自分を大切にできる人でいてくださいね。

～保護者の皆様へ～

今まで温かいご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。おかげで元気いっぱいな子どもたちと
毎日楽しく過ごすことができました。これからもお子様の健やかな成長を、心より応援しております。

ほけんしつ しげまつ みちこ
保健室 重松 美知子

