

ほけんだより

令和7年度 7月号
船橋市立宮本小学校
おうちの人といっしょに
読みましょう。

6月のなかばから急に暑くなりましたね。体調はいかがですか？
6月は頭痛や腹痛で保健室に来る人が多かったです。

そして保健室の先生が代わって3か月。顔も名前も覚えてくれた人が多くて
うれしいです。私たちも早くみなさんを覚えられるようがんばり中です。
出会ったときは名前のアピールをお願いしますね。

さて、いよいよ夏本番です。
少しずつ暑さに体を慣らしながら、早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えて、
楽しく過ごしていきましょう。

どんな
おねがいをする？



先月の保健室（26日までののべ数）

病気欠席 348人
感染症 13人
内訳：溶連菌8 コロナ1
水ぼうそう4

ほけんしつ

不調 88人

けが 222人
(病院へ行ったけが 2人)

はやくよくなりますように…。

水泳は安全に！

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る
前に体中の筋肉をやわらかくしてお
きましょう。体がかたまったら
と、急に泳いだ
ときに足がつつ
て溺れてしまう
危険があります。



水分補給 水の中にと涼しく、体
もぬれているのでわかりに
くいますが、泳いでいると
きも汗はたくさんかきます。
体の水分が足りなくなると熱中症で倒
れてしまう危険があるので、こまめに
休憩して水分補給をしましょう。



健康カードをお渡しします！
今年度の定期健康診断の結果が載っています。おうちの方に見て
いただいたら、「印」を押してもらって、**7月8日までに**担任の先生
に提出しましょう。

夏休みに受診で使う予定の方はご連絡ください。

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の
熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもし
っかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪
くなるから」とタイマーをつけ
る人もいるかもしれません。深
い眠りの波が訪れる就寝後3～
4時間は、快適な室温が続くよ
うにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体
が冷えすぎて不調に繋がります。
風は上向きにしてサー
キュレーターで循環さ
せるなどの工夫をしま
しょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げる
ために寝汗をかきやすく、寝心
地が悪くて目が覚めて
しまうことも。除湿機
能などの湿度の管理
も意外と大切。



健康できるかなミッション！

今月のテーマ「汗・暑さ対策」

- レベル1 ☐ 汗をかいたらハンカチなどでふいている。
☐ 毎日、水とうを持ってきている。
(足りなくなる人が増えています。おうちの人と
相談しよう。もちろん水道の水も飲めます。)
- レベル2 ☐ 毎日、シャツ（肌着）を着てきている。
(汗を吸う素材がおすすめです。)
- レベル3 ☐ お風呂で顔や体を一人で洗える。
(石けんをつけて流すだけの人はいませんか？)
☐ 天気予報をみて、自分で洋服などを用意して
いる。

先月はどうでしたか？

「自分の心と体は自分で守れる人」を目指してチャレンジしてみましょう。